Nicolae
Radu

TESTE PSIHOLOGICE

pentru orientarea în carieră şi autocunoaştere

Teste • Grile de corecţie • Evaluări

POLIROM
2006

Nicolae Radu, absolvent al Facultăţii de Psihosociologie din cadrul Academiei Naţionale de Informaţii, este doctor în psihologie al Universităţii Bucureşti (2005) şi maior în cadrul Serviciului de Protecţie şi Pază (SPP). Între 2003 şi 2006 a lucrat în cadrul Ministerului Justiţiei, unde a înfiinţat Serviciul de Expertiză Psihologică şi Evaluare Profesională. A implementat un sistem de evaluare psihologică, diferenţiat pe categorii de personal, pentru selecţia, promovarea şi expertizarea personalului destinat misiunilor speciale. Semnează numeroase articole în publicaţii din domeniu. Din anul 2006 este şeful Centrului de Expertiză şi Asistenţă Psihologică din cadrul Serviciului de Protecţie şi Pază (SPP).

Ilustraţii de Manuela Oboroceanu

© 2006 by Editura POLIROM

www.polirom.ro

Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Carol I nr. 4, P.O. BOX 266, 700506
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33, O.P. 37;
P.O. BOX 1-728, 030174

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României:

RADU, NICOLAE

Teste psihologice pentru orientarea în carieră şi autocunoaştere / Nicolae Radu. – Iaşi: Polirom, 2006

ISBN (10) 973-46-0449-X;
ISBN (13) 978-973-46-0449-4.

37.048.4

Printed in ROMANIA

În semn de aleasă prețuire domnului general dr. Gheorghe Arădăvoaice, pentru ajutor și îndemnul de a merge mai departe

„Cunoaște-te pe tine însuți
comparându-te cu cât mai mulți !"

Prof. univ. dr. Septimiu Chelcea

Mulțumiri

Un gând de mulţumire, pentru sfat şi înţelegere, aduc distinsei doamne a psihologiei româneşti, prof. univ. dr. Ursula Şchiopu, doamnei prof. univ. dr. Sabina Ispas, membru corespondent al Academiei Române, doamnei Ana Godea, doamnelor psiholog dr. Aurelia Cană, colonel dr. Alexandrina Baloescu şi dr. Dorina Coldea, domnilor prof. univ. dr. Horia D. Pitariu, prof. univ. dr. Adrian Neculau, prof. univ. dr. Nicolae Mitrofan, prof. univ. dr. Mihai Golu, prof. univ. dr. Emil Verza, chestor-general prof. univ. dr. Anghel Andreescu, general-maior Alexandru Buruian, general de brigadă dr. Sava Postolache, col. dr. Ştefan Popescu, comisar-şef dr. Tănase Filip şi col. Dumitru Roman, redactor-şef şi, vreme de mulţi ani, *spirit* al revistei *Spirit Militar Modern*. Acelaşi sentiment de preţuire îl port şi bunilor mei prieteni: Clauditza şi George Neagoe, Ginuţa şi Alexandru Nedelcu, Alina Oprea, Dana, Irinuca şi Liviu Alexe, Liviu Barbu, Mari şi Eugen Pencu, Cristina Rai, Constantin Drăghici, Monica Toma, Vrabiuţă Iulian, Florin Ţăpoi, Claudiu Bratu, Mihăiţă Mihăianu, Cătalin Boca şi, nu în ultimul rând, Maricel Moroşanu, care mi-au fost şi îmi sunt mereu aproape. Toţi cei amintiţi sunt doar o parte dintre cei cărora le datorez multe realizări din viaţa mea.

Argument

La ce serveşte testarea psihologică?

În încercarea de a răspunde la întrebarea dacă este justificată şi posibilă testarea psihologică a personalului deja încadrat, se impune o succintă privire de ansamblu asupra complexităţii sarcinilor şi misiunilor ce revin variatelor categorii profesionale.

Specificul activităţilor, necesitatea îndeplinirii la un nivel de maximă eficienţă a atribuţiilor ce revin fiecărui angajat, precum şi nevoia stringentă de a evita, pe cât posibil, eşecurile au făcut necesară cunoaşterea riguroasă a posibilităţilor şi limitelor individuale ale angajaţilor. S-a procedat, începându-se cu încadrările directe, la transferările dintr-un profil de activitate în altul, la avansările în funcţie, ajungându-se la evaluarea periodică a capacităţii psihofizice.

Schema testării/examinării sau a evaluării psihologice este relativ simplă, dar punerea în practică a acesteia constituie o problemă de înalt profesionalism. Schema poate fi realizată astfel :

– examenul psihologic stabileşte prin mijloace specifice, riguros ştiinţifice, rezervele de aptitudini potenţiale şi active ale subiecţilor, precum şi trăsăturile de personalitate ale acestora ;

– rezultatele obţinute sunt raportate la solicitările şi exigenţele pe care le implică activităţile desfăşurate de cei examinaţi.

Când evaluările sunt practicate la un nivel restrâns, centrate pe un grup mic de persoane, problematica este relativ uşor rezolvabilă. Nu la fel stau însă lucrurile când avem în vedere un serviciu care însumează sute de oameni grupaţi în unităţi, servicii, echipe de profesii diferite, cu vârstă şi nivel de pregătire diferenţiate.

În acest context, evaluarea corectă a potenţialului uman în cadrul unităţii de muncă înseamnă o înţelegere reală a modului în care personalul îşi îndeplineşte sarcinile de lucru, a randamentului pe care îl are şi a felului de a răspunde la solicitările specifice sistemului din care face parte.

Un model de cercetare practică este şi cel construit de Coldea (2004) sub coordonarea dlui prof. univ. dr. Horia D. Pitariu. Conţinutul său atrage atenţia atât prin valoare predictivă, cât şi prin rigurozitatea matematică a cercetării şi poate oferi o bază de pornire pentru variate alte studii de profil.

Pornind de la acest model, se poate aprecia că în formularea unui diagnostic privind admisibilitatea psihologică, specialistul ţine seama, de regulă, de parametrii precum *inteligenţa generală*, *capacitatea de concentrare şi distributivitatea atenţiei*, *nivelul de socializare şi stabilitatea emoţională*, toate acestea definind profilul psihologic în ansamblu.

De reţinut este şi faptul că un nivel corespunzător al aptitudinilor permite psihologului un pronostic favorabil referitor la reuşita profesională. Se ştie că pe parcursul carierei profesionale a unui individ apar o serie de evenimente neprevăzute sau inerente vârstei, decompensări fizice, fiziologice sau psihice (*scăderi ale acuităţii vizuale şi ale capacităţii de judecată*). Traductibile prin diminuarea stabilităţii afective sau toleranţă scăzută la factori care presupun stresul, toate acestea ne sunt mereu în preajmă. Un rol important îl au, în sensul diminuărilor unor stări nefavorabile, examinările psihologice periodice, ce pot fi apreciate drept o *acţiune de prevenire a pierderii competenţei şi de depistare la timp a debutului acestor manifestări negative*.

Cunoaşterea fiecărui angajat, a potenţialităţilor sau resurselor pe care le posedă înseamnă, în ultimă instanţă, predicţia performanţelor umane, premisă a îndeplinirii sarcinilor specifice. Cu toate acestea, decriptarea în ansamblu a personalităţii este aproape imposibil de realizat. În virtutea şi a acestui fapt, în cadrul unui examen psihologic trebuie să fie bine precizat scopul, pentru a se putea alege ulterior mijloacele adecvate.

Din multitudinea trăsăturilor ce pot fi evidenţiate în cadrul examenului psihologic periodic, pot fi desprinse în mod secvenţial câteva aspecte de interes:

- capacitatea intelectuală, respectiv inteligenţa generală;
- mobilitatea psihică (atenţie concentrată şi distributivă);
- originalitatea şi flexibilitatea gândirii;
- eficienţa în îndeplinirea sarcinilor în condiţii de stres;
- puterea de decizie;
- capacitatea şi stilul de învăţare;
- capacitatea de adaptare la schimbare;
- spiritul de observaţie;
- activismul;
- autocontrolul comportamental, rezistenţa la stres;
- sistemul de atitudini (faţă de sine, faţă de muncă, faţă de viaţă sau mentalităţi);
- maturitatea socială, gradul de socializare;
- conformare la reguli şi norme;
- spiritul de disciplină;
- prezenţa socială;
- capacitatea de cooperare şi de relaţionare socială;
- conştiinciozitatea;
- receptivitatea faţă de nou;
- evidenţierea unor eventuale vulnerabilităţi de natură psihologică.

Pentru realizarea unei cunoaşteri eficiente, străină de criterii subiective, este foarte des utilizată examinarea psihologică

periodică a personalului la un interval de 6 luni. Din constatările personale făcute de-a lungul timpului, se impune sublinierea faptului că impactul evaluării performanţelor psihoprofesionale asupra celor care fac obiectul aprecierii poate fi atât pozitiv, cât şi negativ. Când calificativele sunt comunicate în scop de angajare, avansare în funcţie sau transfer în alte domenii de activitate, acestea sunt privite cu teamă de către cei înclinaţi să-şi subestimeze calităţile („Nu sunt bun de nimic în viaţă!") sau cu încredere de către persoanele care dovedesc stăpânire de sine şi încredere în propriile forţe („Eu voi fi cel mai bun!").

Există însă şi cazuri când angajaţi cu posibilităţi intelectuale modeste *compensează* în activitatea practică prin diverse *relaţii*, acţionând pe baza unor *modele operaţionale* însuşite între *protejat şi protector*. Mult mai direct spus, se poate aprecia că unele persoane forţează nota *normalităţii*, confundându-se total cu cadrul de conducere alături de care lucrează şi pe care-l consideră obligat să le *susţină* neştiinţa în faţa unui examen adevărat. Surprinzător, poate, este şi faptul că tocmai aceşti angajaţi consideră examinarea psihologică drept arbitrară sau injustă, nerecunoscându-şi nivelul de incompetenţă!

Toate aceste răsturnări de valori pot duce la o *stare de nesiguranţă*, stare apărută şi în societatea civilă din ce în ce mai frecvent. La rezultate similare se ajunge şi când cei evaluaţi nu cunosc sau nu vor să înţeleagă criteriile în baza cărora s-a făcut notarea. Când o persoană supusă aprecierii obţine o notă de *5*, sau calificativul *Mediu*, aceasta, în general, este derutată. Ce semnificaţie are *5*? Care este conţinutul adjectivului *Mediu* ? Fără să insist pe explicaţii cu privire la extensia sistemului şcolar, ca modalitate de notare, prin acordarea de note pe o scală de la 1 la 10, subliniez doar că nivelul *Mediu* indică *starea de normalitate* şi permite valorificarea subiectului în cadrul grupului din care face parte.

După cum este cunoscut, când se constată neconcordanţe (chiar contradicţii) între rezultatele examenului psihologic şi

performanţele sau deficienţele în muncă obţinute de unii angajaţi, unele cadre cu funcţii de conducere nu ezită să invoce, drept responsabil, avizul psihologic, uitându-se faptul că şi în activitate omul nu se exprimă pe sine, ci reflectă grupul căruia îi aparţine. Această dimensiune constituie însă obiectul unei alte cercetări.

Aprecierea psihologică trebuie să ofere un pretext de discuţie între cel evaluat şi psiholog şi, nu în ultimul rând, între cel evaluat şi şeful său, în vederea perfecţionării celui dintâi, discuţia clarificând motivul acordării unui anumit calificativ şi dezvăluind anumite limite ale competenţei profesionale, precum şi căile de surmontare a deficienţelor relevate. În acest sens, decizia psihologului comportă şi o dimensiune etică, avizul său impunând un mare simţ de responsabilitate şi respectarea strictă a codului deontologic.

Pentru ca decizia finală să fie corect formulată, sub forma unui calificativ ce permite *admisibilitatea* sau *respingerea* subiectului supus evaluării psihologice, aceasta trebuie susţinută de date reale. Este un motiv în plus pentru care psihologul trebuie să insiste pe rigurozitatea şi obiectivitatea examinării psihologice, astfel încât rezultatele obţinute să nu fie puse sub semnul întrebării printr-o cunoaştere prealabilă a probelor sau printr-o susţinută „cooperare" între examinat şi examinator în îndeplinirea sarcinilor de lucru din sala de examen.

În acest context, cel mai adesea riscul psihologului este acela de a fi înţeles greşit de cei supuşi evaluărilor psihologice. Trebuind să răspundă nemulţumirilor rezultate şi ca urmare a diferenţierii celor *buni* de cei *mai puţini buni*, psihologul poate fi izolat în colectivul în care lucrează. În aparenţă plăcut, psihologul poate fi doar cel care deranjează pe cei din jurul său. Cu toate acestea, să nu uităm însă că sarcina psihologului este aceea de a asigura un cadru minim de performanţă, şi nu de a stigmatiza omul prin aprecieri subiective.

Auzim, nu de puţine ori, că *omului trebuie să i se acorde o şansă*. O şansă în plus, poate fi considerată chiar aplicarea metodelor psihodiagnostice care permit nu numai cunoaşterea

nivelului psihoaptitudinal, ci şi identificarea şi prevenirea unor posibile fenomene de inadaptare în mediul în care lucrează.

La întrebarea „La ce serveşte testarea psihologică?", răspunsul poate fi mai mult decât simplu: în primul rând serveşte la o mai bună cunoaştere a celor din jur. În al doilea rând, se poate spune că testarea psihologică ne ajută să fim mai buni decât suntem! Temerile noastre, *frica de a nu greşi*, *dificultăţile de adaptare în condiţii de repetată schimbare etc.*, toate acestea pot deveni doar amintiri. Important este să şi încercăm! Nu avem nimic de pierdut.

Cum să ne învingem teama de examenul psihologic

Teama de necunoscut, tradusă prin agitaţie şi nopţi nedormite, nu e totul. Gândul nostru cu privire la *ce vor spune cei din jur dacă nu vom trece un examen psihologic* nu face decât să ne împingă la *a despica firul în patru*, îndepărtându-ne de realitate.

Deşi ne place să auzim spunându-se despre noi că suntem puternici, se întâmplă uneori ca realitatea să fie alta. Cu toţii am trecut în viaţă măcar printr-un examen. Fie că era examenul pentru carnetul auto, fie că era cel psihologic pentru o promovare, *emoţia* ne-a fost măcar o singură dată aproape. Testul psihologic constituie şi el, adesea, un obstacol. Apreciat de unii ca lipsit de importanţă, neluat în seamă sau „supradimensionat", sub aspectul dificultăţii, de alţii, acesta poate aduce în suflet frământare şi amărăciune.

Cu intenţia de a preveni astfel de situaţii, vă propunem câteva teste psihologice. *Insităm asupra faptului că acestea sunt destinate celor doritori să-şi cunoască potenţialul, fară a fi însă recomandate drept instrumente de evaluare în selecţia psihologică.* În cele ce urmează, urmăriţi fiecare probă în parte. *Important este să fiţi cât mai sinceri!* Nu pierdeţi timpul încercând să înţelegeţi sensul întrebărilor. Daţi răspunsul şi treceţi imediat la întrebarea următoare. *Citiţi cu atenţie instructajul testelor, iar după rezolvarea acestora reflectaţi*

asupra felului dumneavoastră de a fi, pentru a mai schimba ceva sau pentru a vă reconfirma spiritul logic ce vă caracterizează.

În situaţia unui examen real, trebuie să reţineţi că veţi lucra sub presiunea timpului. Probele de inteligenţă impun rezolvarea de probleme în timp limitat, adesea de numai 15 minute. În acest sens, aveţi nevoie de viteză. Trageţi aer în piept, gândiţi-vă numai la lucruri frumoase şi concentraţi-vă atenţia asupra testului. Dacă unul dintre exerciţii vi se pare mai greu, nu pierdeţi timpul ! Treceţi fără întârziere la următorul, încercând să reveniţi până în momentul în care vi se va spune : „Stop. Pixurile jos ! ".

Citiţi cu atenţie instructajul prezentat la fiecare test. Fără acesta nu o să reuşiţi să răspundeţi întrebărilor. Dacă nu aţi înţeles, citiţi din nou înainte de a vă spune : „Începe ! ". Din acest moment, nimeni nu vă mai poate ajuta. *Înţelegerea instructajului face parte din test.*

În situaţia în care răspundeţi la întrebări în condiţiile unei examinări adevărate, *nu încercaţi să trageţi cu ochiul la vecini.* Fiţi sinceri şi marcaţi răspunsul cât mai repede. *Răspunsul care vă vine primul în minte este şi cel mai bun.*

Nici un test nu este greu. Trebuie numai să fiţi relaxat şi să încercaţi să rezolvaţi cât mai multe probleme. Lucraţi repede şi bine fără să vă spuneţi : „Nu pot ! ". Ştim bine că în viaţă nimic nu este uşor. Dar avem puterea să facem în aşa fel încât să depăşim orice obstacol.

Testul psihologic vă cere voinţă. Luaţi lucrurile în serios şi încercaţi să fiţi cei mai buni. Fără să vrem cu adevărat un lucru în viaţă, cu siguranţă că nu-l vom obţine niciodată ! *Important este să fiţi cât mai sinceri*, cu atât mai mult cu cât este ştiut că *minciuna are picioare scurte*. Întrebările se tot repetă, astfel încât, dacă încercaţi să „manipulaţi" răspunsul, nu faceţi decât să vă anulaţi singuri şansa de reuşită la examen !

Nu trebuie uitat nici faptul că *testele psihologice nu-şi propun să ne îngrădească drumul spre angajare sau spre o promovare în funcţie.* De asemenea, acestea nu încearcă să ne

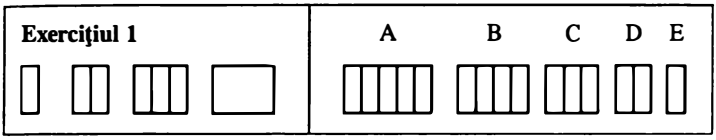
schimbe concepţiile despre lume sau viaţă. Scopul lor este numai de *a anticipa performanţa*, recomandând *omul potrivit la locul potrivit*!

Fiecare test în parte constituie un exerciţiu de sine stătător. *Testele sunt destinate numai familiarizării dumneavoastră cu necunoscutul. Acestea nu sunt recomandate ca instrumente de lucru în selecţia şi evaluarea psihologică de personal.*

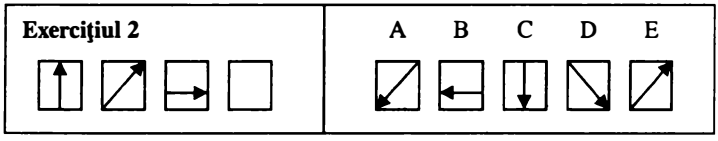
Dacă rezultatul obţinut nu vă mulţumeşte, încercaţi să nu vă supăraţi. Reveniţi asupra exerciţiilor, încercând să învăţaţi şi din greşeli. Nu vă lăsaţi pradă descurajării. Şi dumneavoastră puteţi să fiţi cel mai bun. Succes!

În sensul prezentat, vă supunem atenţiei şi câteva exemple de lucru, care vă pot fi de ajutor în decriptarea răspunsului la un test psihologic.

Aflaţi, printre cele 5 figuri desenate în dreapta barelor verticale, pe cea care trebuie aşezată în caseta liberă din stânga, astfel încât să continue logic seria acestor desene. Răspunsul se notează marcând direct varianta aleasă.



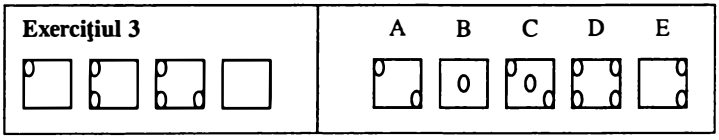
Se observă că figura B urmează ca răspuns, deoarece este formată din 4 dreptunghiuri egale ca dimensiuni, cu cele care compun primele trei figuri. Răspunsul corect este „varianta B".



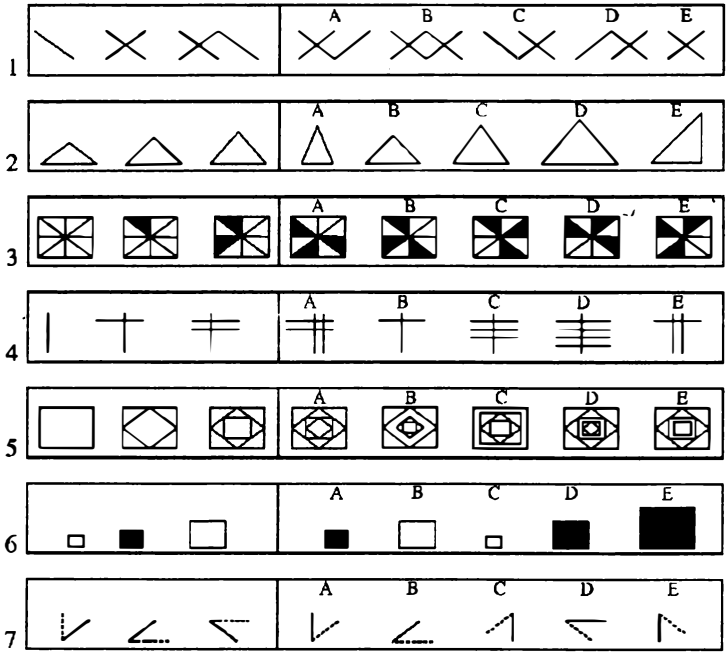
Răspunsul este „varianta D". Urmând direcţia fiecărei săgeţi, se observă că aceasta formează un unghi de 45^0 cu

direcţia săgeţii precedente. Se respectă sensul de mers al acelor de ceasornic.

Exerciţiul următor încercaţi să-l rezolvaţi singuri. Nu uitaţi că este mai simplu decât vă puteţi imagina.



I. Dacă apreciaţi că aţi înţeles ce aveţi de făcut, continuaţi să rezolvaţi exerciţiile desprinse, în scop educativ, din modelele *MM1* şi *A1* şi prezentate mai jos. Din acest moment, aveţi la dispoziţie numai *3 minute*!



Grilă de corecţie

1	2	3	4	5	6	7
B	D	B	C	A	E	E

II. Rezolvaţi şi exerciţiile de mai jos, potrivit exemplului :

Un teren plantat cu legume este o :

A) grădină ; B) grădină de zarzavat ; C) livadă ; D) seră.

Răspunsul corect este *grădină cu zarzavat.* Încercuim litera „B".

Exerciţiile următoare pot fi şi mai uşoare. Aveţi la dispoziţie numai *2 minute* !

1. *Un om care vizitează Veneţia este :*

A) o persoană care se plimbă ; B) un alergător ; C) un turist ; D) un pieton.

2. *Un animal care se hrăneşte cu fân este :*

A) crud ; B) ierbivor ; C) feroce ; D) carnivor.

3. *Un vas pictat într-un mare număr de culori este :*

A) viu ; B) strălucitor ; C) multicolor ; C) pitoresc.

4. *Un râu care se varsă într-un fluviu este :*

A) confluent ; B) estuar ; C) afluent ; D) gură de fluviu.

5. *Ceea ce se aprinde uşor este :*

A) inflamabil ; B) arzător ; C) combustibil ; D) aprins.

6. *Un drum pe care circulă maşinile este :*

A) carosabil ; B) frecventat ; C) pasaj ; D) particular.

7. *Un arbore vechi de un secol este :*

A) vestejit ; B) antic ; C) secular ; D) arhaic.

Grilă de corecţie

1	2	3	4	5	6	7
C	B	C	C	A	A	C

III. După rezultatele obţinute până acum, suntem siguri că vreţi să mergeţi mai departe. În cele ce urmează se dau

cuvintele unei propoziţii, pe care trebuie să o reconstruiţi. *Printre acestea există un cuvânt în plus, care, în sens logic, nu poate intra în această propoziţie.* Trebuie să găsiţi acest cuvânt. Nu trebuie să întrebuinţaţi verbul la forme negative. La cuvintele scrise nu se adaugă altele.

Propoziţia reconstruită trebuie să fie o propoziţie logică, adevărată.

Identificaţi cuvântul necorespunzător, potrivit exemplelor.

A) *bunica*; B) *bebeluş*; C) *îşi pune*; D) *saboţi*.

Răspunsul corect este „B".

A) *ploaie*; B) *buletin meteo*; C) *acoperit*; D) *anunţă*; E) *cer*.

Răspunsul corect este „A".

Încercaţi să rezolvaţi cât mai repede posibil următoarele exerciţii. Aveţi numai *2 minute*!

1. A) nu; B) muncă; C) ci lenea; D) pomană; E) înjoseşte.
2. A) lemn; B) foc; C) transformă; D) fum; E) în cenuşă.
3. A) noţiuni; B) pace; C) este; D) război; E) opus.
4. A) leneş; B) reuşeşte; C) pierde; D) deşi; E) el.
5. A) trestie; B) furtună; C) face; D) stejar; E) să se îndoaie.

Grilă de corecţie

1	2	3	4	5
D	D	A	C	D

IV. În cele ce urmează, vi se dau o maximă şi 5 enunţuri explicative. Citiţi cu atenţie şi încercaţi să găsiţi, potrivit exemplului, varianta care *corespunde cel mai bine înţelesului maximei*.

A pune carul înaintea boilor

A) Un ţăran care-şi mână boii cu spatele.
B) O persoană care lucrează foarte ordonat.
C) Un copil care se distrează în loc să înveţe.
D) Cineva care-şi începe treaba de la sfârşit.

E) Un ţăran care foloseşte tractorul ca să-şi tragă carul.

Explicaţia cea mai potrivită a acestei maxime este cea din varianta „D".

Continuaţi cu exemplele de mai jos. Aveţi la dispoziţie numai *3 minute*!

1. *E uşor să critici, dar e greu să realizezi ceva.*

A) Este mai uşor să critici ceea ce face altul, decât să faci tu însuţi mai bine acest lucru.

B) Munca cere multe eforturi şi talente, pe care critica nu le are în vedere totdeauna.

C) Meseria de critic este mai uşoară decât alte profesii.

D) Analiza şi sinteza sunt două metode complementare.

E) Este greu chiar şi pentru cei mai buni critici să înţeleagă perfect ce a gândit autorul.

2. *Nu orice lemn este bun pentru săgeţi.*

A) Orice s-ar spune, scopul nu scuză mijloacele.

B) Trebuie să-ţi adaptezi uneltele la scopul propus.

C) Spiritul de dreptate este o calitate rară.

D) Reuşita depinde adesea de alegerea atentă a colaboratorilor.

E) Nu poţi cere de la oricine realizări excepţionale.

3. *A se întoarce după cum bate vântul.*

A) Se întâmplă să fim angrenaţi fără voia noastră într-o aventură.

B) Unele persoane îşi reglementează conduita după împrejurări.

C) Adesea judecăm oamenii după aparenţe.

D) Fiecare trebuie să primească ceea ce merită.

E) Trebuie să-ţi adaptezi activităţile în funcţie de mijloacele de care dispui.

4. *Piatra care se rostogoleşte nu face muşchi.*

A) Nu creşte muşchi pe pietrele unui torent.

B) Soarta surâde celor curajoşi, care nu ezită să îşi schimbe obiceiurile.

C) Experienţa vine cu vârsta.

D) Tot schimbând ocupaţia sau ţara, nu te îmbogăţeşti.

E) Călătorind, înveţi mult.

5. *Capra trebuie să pască oriunde este legată.*

A) Este obligatoriu să te acomodezi situaţiei în care te pune soarta.

B) Pedepsele corporale nu sunt întotdeauna cele mai bune mijloace de intimidare.

C) Până la urmă, ne putem obişnui cu mediocritatea.

D) Condiţia umană ne impune să ne închidem în cercul nostru de obiceiuri şi prejudecăţi.

E) Popoarele care au fost mult timp subjugate sunt cele care reclamă cel mai mult o dezvoltare economică rapidă.

6. *Nu orice sunet este muzică.*

A) Poţi spune cu amabilitate lucruri neplăcute.

B) Versuri diferite pot fi cântate pe aceiaşi melodie.

C) Nu este suficient să reţii melodia pentru a cunoaşte un cântec.

D) Nu trebuie să te iei după aparenţe.

E) Un cântec valorează atât prin versuri, cât şi prin muzică.

7. *Cine vrea să meargă mai departe trebuie să-şi menajeze picioarele.*

A) Ca să ajungi la ţintă, trebuie să parcurgi drumul până la ea.

B) Pentru a ne atinge scopul, nu trebuie să economisim efortul.

C) Trebuie să avem grijă de un lucru de care vrem să ne servim mult timp.

D) Un cal bine hrănit aleargă mai repede.

E) Continuarea drumului presupune dozarea efortului.

Grilă de corecţie

1	2	3	4	5	6	7
B	D	B	D	A	D	E

V. Urmăriţi cu aceeaşi atenţie seria de numere de mai jos. Notaţi, conform exemplelor, numerele care continuă şirul.

2, 4, 6, 8, 10, ..., ...

Răspunsul corect constă în cifrele *12* şi *14*. Observăm că avem de-a face cu o serie de numere dispuse în ordine crescătoare, din doi în doi.

Aveţi mai jos un alt şir de numere prezentat în ordine descrescătoare şi cu frecvenţă din trei în trei.

27, 24, 21, ..., ...

Răspunsul corect este dat de numerele *18* şi *15*.

Pentru a vă menţine interesul pentru „raţionamentul matematic", continuaţi seriile următoare:

A) 2, 3, 5, 6, 8, 9, ..., ... ;
B) 1, 5, 2, 10, 3, 15, ..., ... ;
C) 2, 4, 7, 9, 12, ..., ... ;
D) 8, 1, 7, 2, 6, 3, ..., ... ;
E) 41, 35, 29, 23, 17, ..., ... ;
F) 3, 5, 4, 6, 5, ..., ... ;
G) 16, 15, 17, 14, 18, 13, ..., ... ;
H) 16, 1, 15, 2, 13, 3, 10, 4, ..., ...

Grilă de corecţie

A	B	C	D	E	F	G	H
11, 12	4, 20	14, 17	5, 4	11, 5	7, 6	19, 12	6, 5

VI. Din dorinţa de a vă proba şi *abilităţile numerice* de care dispuneţi în calculul matematic, adunaţi, timp de *30 de secunde*, următoarele numere, potrivit exemplelor:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
4+8	5+3	7+1	3+6	8+1	3+6	2+3	1+5	2+6	3+4

Grilă de corecţie

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
12	8	8	9	9	9	5	6	8	7

Dacă rezultatul vă mulţumeşte, continuaţi timp de *3 minute* :

A) 12+4+43+35+73+3+87+79+41+30 =
B) 18+27+39+83+5+11+57+63+18+2 =
C) 93+41+3+18+35+17+71+83+9+42 =
D) 19+2+43+57+54+83+62+9+4+31 =
E) 49+38+4+9+17+64+97+85+32+41 =

Grilă de corecţie

A	B	C	D	E
407	323	412	364	436

VII. În continuarea exerciţiilor propuse, efectuaţi cât mai repede operaţiile :

A) 5x5 = B) 4x7 = C) 3x2 = D) 5x8 = E) 6x7 =

Grilă de corecţie

A	B	C	D	E
25	28	6	40	42

Continuaţi, timp de *1 minut*, fără să trişaţi :

A) 632 x 7 =
B) 493 x 3 =
C) 199 x 8 =
D) 43 x 27 =
E) 288 x 31 =
F) 598 x 6 =

G) 197 x 38 =

Grilă de corecţie

A	B	C	D	E	F	G
4.424	1.497	1.592	1.161	8.928	3.588	7.486

VIII. Urmăriţi cu atenţie instructajul care urmează:

Dacă *URECHE* rimează cu *TUNET*, desenaţi un *FULGER*. Dacă nu, scrieţi, în sens invers, literele alfabetului. Începeţi chiar aici:

.....
.....

Acum, dacă *LILIAC* poate fi animal, nu desenaţi o aripă, ci scrieţi numai vocalele din alfabet. Începeţi chiar aici:

.....
.....

Fără să ne fi propus să vă dăm dureri de cap, sperăm ca prin demersul nostru teama faţă de testul psihologic să vă fi fost deja învinsă. Spunem aceasta felicitându-vă şi pentru curajul de a porni la drum, alături de noi, în lumea atât de enigmatică a cunoaşterii de sine prin testele psihologice.

Gânduri despre psihologi

1. Psihologul este cel mai bun.
2. Psihologul nu poate fi niciodată contrazis.
3. Psihologul are întotdeauna dreptate.
4. Când vrei să fii simpatic unui psiholog aplică numai regulile 1 şi 2.
5. Psihologul nu interpretează: el caută soluţii.
6. Psihologul nu toarnă: el informează.

7. Psihologul nu uită : el veghează.
8. Psihologul nu trage chiulul : el se află pe teren.
9. Psihologul nu dispare de la serviciu : el este chemat.
10. Dacă intri în biroul psihologului cu o idee, ieşi cu ideile lui.
11. Psihologul nu doarme : el gândeşte pentru toată lumea.

Autocunoaşterea prin teste psihologice

Să ne măsurăm QI-ul

Inteligenţa reprezintă motorul care antrenează succesul. Fără deschidere faţă de ceea ce este nou, nu se poate împlini nimic valoros. Cu toate acestea, succesul nu depinde numai de inteligenţă. Orice scop presupune şi perseverenţă, dăruire şi încredere în propriile forţe. Şi totuşi, ce facem în faţa unor obstacole ce ni se par de netrecut?

Răspunsul la această întrebare este să nu ne mulţumim niciodată cu jumătăţile de măsură. Dacă oamenii ne consideră încăpăţânaţi, foarte bine, nu au decât. Dacă ne acuză că avem *ochelari de cal* şi *capul tare*, trebuie să-i ignorăm şi să mergem mai departe. Adversitatea acţionează în prezenţa inteligenţei. Este o regulă deseori verificată. Se spune că atunci când tinzi spre *dragostea*

şi înţelegerea şefilor trebuie să faci puţin pe prostul. Să fie oare adevărat?

Succesul este garantat doar uneori, căci pot fi şi excepţii. Aşadar, trebuie să perseverăm în a fi mai inteligenţi? Răspunsul este riscant, dar merită cel puţin să încercăm.

În acest sens, subscriem interesului manifestat şi vă propunem, într-o succesiune de cinci teste, câteva probleme simple. Acestea sunt destinate măsurării *coeficientului de inteligenţă* (*QI*). Testele sunt structurate pe cunoştinţe minime de aritmetică şi literatură, cu posibile rezultate superioare chiar şi la nivelul clasei a treia primare, însă trebuie reţinut că ele se desfăşoară respectându-se timpul alocat.

Teste de inteligenţă

Sunteţi cel mai tare?

Urmăriţi problemele de mai jos şi răspundeţi cât mai repede posibil. Suntem siguri că o să notaţi răspunsul corect. Aveţi la dispoziţie *20 de minute*. Vă dorim succes!

1. *Cea de a şaptea lună a anului în curs este*: a) ianuarie; b) iulie; c) decembrie; d) aprilie; e) noiembrie.

2. *A vorbi* este opusul lui: a) a aşeza; b) a tace; c) a se aventura; d) a captura; e) a degrada.

3. *Majoritatea cuvintelor de mai jos au ceva în comun. Care dintre ele diferă de celelalte?*

a) august; b) februarie; c) octombrie; d) duminică; e) decembrie.

4. *Completaţi seria de mai jos:*

1, A, 2, B, 3, C, 4, D, 5, E, 6, ...

5. *Răspundeţi cu Da sau Nu, dacă* „A.M." *înseamnă PITORESC.*

6. *Scrieţi numerele lipsă:* 7, 10, 9, 12, 11, 14, ...

7. *Permanent* este opusul lui: a) rar; b) obişnuit; c) regulat; d) ferm; e) întotdeauna.

8. *ABCD este pentru DCBA, aşa cum GFED este pentru.....*

9. *Care dintre cuvintele următoare nu aparţin seriei:* a) tun; b) cască; c) sabie; d) plug; e) obuz?

10. *Ce număr nu face parte din următoarea serie:* a) 12345; b) 678910; c) 1112131415; d) 11345678; e) 161718192021?

11. *Un elicopter parcurge în zbor 150 m în ½ secundă. La aceeaşi viteză, câţi metri va parcurge în 12 secunde? .....*

12. *A vinde* este faţa de *a cumpăra* ca *a oferi* faţă de: a) a ruga; b) a întreba; c) a vorbi; d) a oferi; e) a solicita.

13. *În seria de cuvinte de mai jos, care este cuvântul aflat în plus?*

a) iarnă; b) navă; c) toamnă; d) vară; e) primăvară.

14. *Aproape* este opusul lui: a) izolat; b) departe; c) grăbit; d) exact; e) încet.

15. *O fetiţă are 7 ani, iar fratele ei de trei ori mai mult. Când sora va avea 10 ani, ce vârstă va avea fratele ei?*

16. *Completaţi seria: 25 - 24 - 24 - 23 - 22 - 22 .....*

a) 21 - 21 - 19; b) 20 - 21 - 21; c) 21 - 21 - 20; d) 21 - 20 - 20; e) 21 - 20 - 19.

17. *Călător/călătorie* - aceste cuvinte:

a) au înţeles asemănător; b) au înţeles contradictoriu; c) nu sunt nici asemănătoare, nici opuse.

18. *În 30 de zile Maricel a economisit 500.000 lei. Care au fost economiile lui zilnice?*

19. *Completaţi şirul de numere de mai jos: 17, 14, 16, 13, 15, 12 .....*

20. *Trecător/trecere* - aceste cuvinte:

a) au înţeles asemănător; b) sunt contradictorii;

c) nu sunt nici asemănătoare, nici contradictorii.

21. *Mereu* este pentru *rar* aşa cum *insuficient* este pentru: a) des; b) rar; c) deloc; d) destul; e) prea mult.

22. *Priviţi seria de litere care urmează: A/bb/CCC/dddd/EEEEE/. Dintre următoarele grupe de litere, care este aceea*

care continuă seria: a) FFFFF; b) FfffF; c) ffffff; d) Ffffff; e) ffFFFF; f) FfffFF ?

23. *Răspundeţi prin Da sau Nu dacă „P.M." înseamnă STOP.*

24. *Pălarie/Opincuţe* – înţelesul acestor cuvinte este:

a) asemănător; b) contradictoriu; c) nici asemănător, nici contradictoriu.

25. *Selectaţi cuvântul care desemnează obiectul ce nu corespunde seriei:* a) caiet; b) creion; c) şcoală; d) grădinar; d) clasă.

26. *Oamenii inteligenţi sunt neînţeleşi. Eu sunt neînţeles. Eu sunt o persoană importantă.*

Presupuneţi că primele două afirmaţii sunt adevărate. Ultima afirmaţie este: a) adevărată; b) falsă; c) fără răspuns.

27. *Două dintre următoarele proverbe au înţeles asemănător. Care sunt acestea ?*

a) Nu poţi să faci o rochie de mătase dintr-o blană de urs.

b) Azi furi un ou, mâine un bou.

c) Rostogolirea unei stânci nu adună muşchi.

d) Nu poţi strica o sculptură spartă.

e). Începi să absentezi o zi şi uiţi să mai ajungi la program.

28. *În seria următoare de cuvinte, unul singur se deosebeşte de celelalte. Care este acest cuvânt ?*

a) colonie; b) mulţime; c) echipă; d) grup; e) individ.

29. *Vladimir are aceeaşi vârstă cu Andaluza. Andaluza este mai tânără ca Petrică. Costin este mai tânăr ca Petrică. Presupuneţi că primele două propoziţii sunt adevărate. A treia va fi*: a) adevărată; b) falsă; c) incertă.

30. *Nicolae are cu 7 cm mai mult decât Petre. Vasile este mai mic cu 17 cm decât Nicolae. Petre are 163 de cm. Ce înălţime are Nicolae ?*

a) 175; b) 141; c) 155; d) 170; e) 165.

31. *Urmăriţi cu atenţie şirul de numere de mai jos şi notaţi câte perechi de cifre apar:*

753422628831455667921189889891134522121121766 7.

32. *Completaţi seria :* 1, 2, 3, 6, 9, 18, 27, 45, ...

33. *VOI sunteţi pentru AI EI, aşa cum NOI suntem pentru* :
a) AL MEU ; b) AI LUI ; c) AI MEI ; d) AL LUI ; e) AL EI.

34. *Într-o gospodărie sunt raţe şi iepuraşi. Ştiind că sunt 17 capete şi 48 picioare, câţi iepuraşi sunt în gospodărie?*

35. *Ce număr urmează în şirul de mai jos?*
1, 112, 2234, 33345, 44443456, 5555534567, ...
a) 66264133456 ; b) 66662342786 ; c) 6636787901 ; d) 666623456 ; e) 666666345678 ; f) 66666564678.

Notă :
În cotarea răspunsurilor, pentru vârstele incluse în tabel se acordă un *bonus* care se adună cu scorul total astfel :

Bonus	Vârstă
2p	40-49 ani
3p	50-54 ani
4p	55-59 ani
5p	⩾ 60 ani

Grilă de corecţie

Fiecare răspuns corect se notează cu *1 punct*. În final se face scorul total şi se raportează direct la Scala QI - WAIS.

Scala QI - WAIS

Nr. crt.	Răspuns corect	Scor rezultat	Scala QI - WAIS
1.	e	1.	59
2.	b	2.	61
3.	b	3.	64
4.	F - 7	4.	67
5.	Nu	5.	69
6.	16 - 13	6.	71

7.	a	**7.**	73
8.	DEFG	**8.**	75
9.	d	**9.**	78
10.	d	**10.**	80
11.	3600	**11.**	81
12.	e	**12.**	83
13.	b	**13.**	86
14.	b	**14.**	88
15.	24	**15.**	90
16.	d	**16.**	93
17.	c	**17.**	95
18.	16666,6667	**18.**	97
19.	11 - 14	**19.**	98
20.	c	**20.**	100
21.	d	**21.**	102
22.	c	**22.**	104
23.	Nu	**23.**	106
24.	c	**24.**	108
25.	d	**25.**	111
26.	b	**26.**	113
27.	b - e	**27.**	114
28.	e	**28.**	116
29.	a	**29.**	118
30.	d	**30.**	120
31.	10	**31.**	121
32.	72 - 117	**32.**	123
33.	b	**33.**	125
34.	7	**34.**	128
35.	e	**35.**	133
Scor total		**Scor total**	**QI**

Scor QI	Calificativ general
98	Mediu-inferior
99-104	Mediu
105-109	Mediu-superior
110-120	Bine
121-129	Foarte bine
⩾ 130	Excepţional

Stăm bine cu aritmetica?

Pentru a vă păstra nealterat interesul pentru exerciţiile care vă probează *raţionamentul aritmetic*, urmăriţi cu atenţie seriile de numere de mai jos. Aveţi la dispoziţie *5 minute*. Potrivit exemplului, notaţi cifrele care urmează, astfel :

4	8	12		

Răspunsul corect, ţinând seama de succesiunea din patru în patru, este dat de numerele *16* şi *20*.

Pentru soluţionarea exerciţiilor de mai jos aveţi la dispoziţie *6 minute* !

I.

7	15	13	11	9	7	5		

II.

15	9	20	8	25	7	30	6		

III.

1	7	3	8	5	9	.	

IV.

2	B	4	C	6	D		

V.

11	16	22	29	37	46		

VI.

16	15	17	14	18	13		

VII.

8	11	6	12	4	13		

VIII.

22	17	19	20	16	23	13		

IX.

11	4	9	6	7	8	5		

X.

15	F	13	E	11	D	9		

XI.

2	4	3	9	4	15	5		

XII.

2	3	5	8	13	21	34		

XIII.

5	7	10	14	19	25	32		

XIV.

13	18	14	17	15	16		

XV.

A	71	62	b	53	44	C	35		

XVI.

5	8	7	6	9	4	11		

Grilă de corecţie

I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
3-1	35-5	7-10	8-E	56-67	19-12	2-14	10-26

IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV	XVI
10-3	C-7	6-22	55-89	40-49	16-15	d-26	2-13

Notă :

Pentru vârstele cuprinse în tabel se acordă un *bonus* care se adună cu scorul total astfel :

Bonus	Vârstă
1p	46-51 ani
2p	52-57 ani
3p	> 57 ani

Dacă la un exerciţiu se află un singur răspuns corect, deşi preferabil este să existe două răspunsuri, acesta primeşte

doar un punct. În situaţia în care sunt două răspunsuri corecte, acestea se notează cu câte un punct fiecare.

Nr. crt.	Calificativ general	Scor final
1.	Mediu-inferior	0-6
2.	Mediu	7-18
3.	Mediu-superior	19-23
4.	Bine	24-29
5.	Foarte bine	> 29

În situaţia în care rezultatul obţinut se află cuprins într-un calificativ cu valoare peste *Mediu*, se poate aprecia că şansele dumneavoastră de reuşită sunt reale. *Dacă acesta se află, deocamdată, sub un scor de 18 puncte, nu trebuie sa vă alarmaţi.* Cu mai multă perseverenţă, şi dumneavostră puteţi atinge succesul pe care vi-l doriţi atât de mult!

Cum stăm cu spiritul de observaţie?

În cele ce urmează, încercăm sa surprindem nivelul *gândirii logice* de care dispuneţi. Problemele sunt simple. Trebuie doar să urmăriţi cuvintele de mai jos şi să încercaţi să formaţi o propoziţie. Dacă aceasta este „Adevărată" notaţi litera „A", iar dacă este „Falsă" notaţi litera „F". Pentru cazurile în care nu se poate construi o propoziţie, marcaţi răspunsul dumneavoastră cu „X".

Nr. crt.	Cuvinte	A	F	X
1.	POARTĂ HAINE OAMENII MARI ŞI MICI.			
2.	ŞTIU BEBELUŞII SĂ POVEŞTI DE CULCARE CITEASCĂ ÎNAINTE.			

3.	CIUPERCILE BUNE TOATE DE MÂNCAT SUNT.			
4.	GĂINĂ ŞI JUMĂTATE O POATE ŞI FACE OU ŞI JUMĂTATE.			
5.	ARE ŞASE UN MINUT ZECI NU SECUNDE.			
6.	FĂRĂ VITEZĂ TEHNICE CU TRENURILE AER ÎN PROBLEME			
7.	UN CUMPĂRĂTURI STOL ÎN COCORI FAC DIN AFLAT MAGAZINUL DE UNIVERSAL COCOR BUCUREŞTI.			
8.	O UNA SUTĂ ORE ZILE ARE SĂPTĂMÂNĂ CINCIZECI ŞI OPT ŞI ŞAPTE.			
9.	SOARE NINGE CER POATE FI CHIAR STRĂLUCITOR CÂND PLOUĂ.			
10.	PE NAVIGHEAZĂ ÎN OCEAN ADÂNCIME APĂ AVIOANELE.			

Grilă de corecţie

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	F	F	X	F	X	F	A	X	F

Notă :

Pentru vârstele cuprinse în tabel se acordă un *bonus* care se adună cu scorul total astfel :

Bonus	Vârstă
1p	46-51 ani
2p	52-57 ani
3p	> 57 ani

Fiecare răspuns corect primeşte căte un punct. Scorul final obţinut poate fi interpretat astfel:

Nr. crt.	Calificativ general	Scor final
1.	Mediu-inferior	0-2
2.	Mediu	3-5
3.	Mediu-superior	6-7
4.	Bine	8-9
5.	Foarte bine	> 9

Cunoaştem regula „Domino"?

Respectând regula *jocului de domino*, testul pe care vi-l propunem se vrea un pas spre măsurarea QI-ului dumneavostră. Chiar dacă este posibil să vă sperie din cauza construcţiei, şi acest test este foarte simplu. Prin urmare, priviţi cu atenţie ordinea în care se succedă literele din căsuţe şi notaţi răspunsul corect în caseta lăsată liberă la finalul fiecărui exerciţiu. Vom lucra cu litere, desprinse din alfabet, de la A la G.

A	B	C	D	E	F	G

De reţinut!

Litera G închide seria şi se află întotdeauna înaintea literei A, potrivit exemplelor de mai jos.

Exemplul 1

A		C		E	
B		D		F	

G		B		?	
A		C		?	

Răspuns corect: *D* şi *E*.

Exemplul 2

C		D		E	
A		B		C	

B		C		?	
G		A		?	

Răspuns corect: *D* şi *B*.

Notaţi răspunsurile cât mai repede posibil şi nu uitaţi că sunteţi printre cei mai buni. Din acest moment aveţi la dispoziţie *6 minute*.

Exerciţiul 1

B		C		B	
C		B		C	

D		E		?	
E		D		?	

Exerciţiul 2

A		C		D	
B		C		E	

D		F		?	
E		F		?	

Exerciţiul 3

D		E		F	
A		B		C	

G		A		?	
B		C		?	

Exercițiul 4

B		C		D	
C		B		A	

D		E		?	
D		C		?	

Exercițiul 5

E		D		E	
B		A		B	

D		E		?	
A		B		?	

Exercițiul 6

D		D		C	
C		B		B	

E		E		?	
D		C		?	

Exercițiul 7

E		D		C	
B		A		G	

B		A		?	
G		A		?	

Exerciţiul 8

F		E		D	
C		B		A	

C		B		?	
D		E		?	

Exerciţiul 9

A		B		B	
F		F		E	

B		C		?	
A		A		?	

Exerciţiul 10

B		D		F	
E		C		A	

G		B		?	
E		C		?	

Exerciţiul 11

A		C		E	
B		D		F	

G		B		?	
A		C		?	

Exerciţiul 12

A		B		B	
F		D		D	

B		C		?	
G		A		?	

Grilă de corecţie

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
D	G	B	F	D	D	G	A	G	D	D	C
E	A	D	B	A	C	B	F	C	A	E	A

Notă :

În cotarea răspunsurilor, pentru vârstele cuprinse în tabel se acordă un *bonus* care se adună cu scorul total, astfel :

Bonus	Vârstă
2p	40-49 ani
3p	50-54 ani
4p	55-59 ani
5p	⩾ 60 ani

Fiecare răspuns corect se notează cu câte un punct. Scorul final poate fi interpretat potrivit grilei :

Nr. crt.	Calificativ general	Scor final
1	Mediu-inferior	0-2
2	Mediu	3-6
3	Mediu-superior	7-8
4	Bine	9-11
5	Foarte bine	> 11

Testul „mătuşilor"

Provocaţi de rezultatele înregisrate până acum, continuăm demersul, conştienţi fiind că nimic nu mai poate sta în calea

succesului nostru. *Testul pe care vi-l propunem se înscrie în aceeaşi clasă de dificultate.* După cum am mai precizat, un elev din clasa a treia primară a obţinut scorul cel mai mare. Aveţi la dispoziţie *5 minute*. Vă dorim succes şi acum!

1. *Completaţi seria de mai jos*:

1	2		4	5		7

2. *De câte ori apare în seria de numere cifra 2*?
1324272839114292762329123422132673

3. *Ce numere urmează în seria de mai jos*?

1	5	2	4	3	3	4	2	5		

4. *ABCD* însemană pentru *DCBA* la fel cum înseamnă *EFGH* pentru ...

5. *De câte ori apare litera k în seria următoare*
abkdefkghkghkijklmmnkopkrrksktkuvxky

6. *NAVĂ* este pentru *ĂVAN* aşa cum *TRENULEŢ* este pentru ...

7. Seria *89765* este pentru *56798* aşa cum *67543* este pentru ...

8. *Ce numere urmează în seria de mai jos*?

9	2	8	3	7	4	6	5	5		

9. *Ce litere urmează în seria de mai jos*?

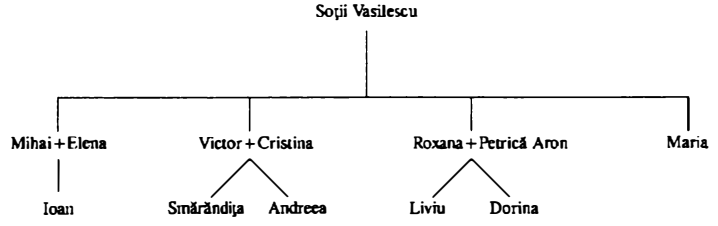
a	b	c	D	e	f	g	H	i		

10. *CRUCIADĂ* este pentru *ĂDAICURC* aşa cum *PANORAMĂ* este pentru ...

Text:

Andrei *Vasilescu* şi Ioana s-au căsătorit. În primii ani au avut patru copii: Mihai (cel mare), Victor, Roxana şi Maria (cea mică). Mihai s-a căsătorit cu Elena *Constantinescu*.

Împreună au un băiat: Ioan. Victor s-a căsătorit cu Cristiana *Popa*. Împreună au doua fete: Smărăndiţa şi Andreea. Roxana s-a căsătorit cu Petrică *Aron* şi împreună au doi copii: Liviu şi Dorina.



Potrivit exemplelor de mai jos încercaţi să răspundeţi la întrebările următoare:

- *Ce fel de rude sunt Elena si Cristina?* Cumnate.
- *Câţi fraţi are Maria?* Trei.

11. *Ce nume de familie are Dorina?*
12. *Câte mătuşi are Smărăndiţa?*
13. *Câţi gineri are familia Vasilescu?*
14. *Câţi unchi are Ioana?*
15. *Ce nume de familie are Andreea?*

Grilă de corecţie

1	3-6
2	11
3	1-6
4	HGFE
5	10
6	ŢELUNERT
7	34576
8	6-3
9	j-k
10	ĂMARONAP

11	ARON
12	4
13	1
14	2
15	VASILESCU

Notă :

Pentru vârstele cuprinse în tabel se acordă un *bonus* care se adună cu scorul total astfel :

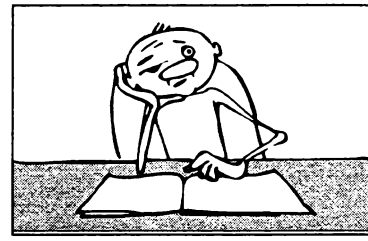
Bonus	Vârstă
1p	46-51 ani
2p	52-57 ani
3p	> 57 ani

Fiecare răspuns corect primeşte un punct. Scorul final obţinut poate fi interpretat astfel :

Nr. crt.	Calificativ general	Scor final
1	Mediu-inferior	0-2
2	Mediu	3-7
3	Mediu-superior	8-9
4	Bine	10-13
5	Foarte bine	> 13

Atenţia vă caracterizează?

Se spune din ce în ce mai des că, în zilele noastre, norocul este exact ca trenul. Ajunge în gară şi ai şansa să-l prinzi o singură dată ! Lucrul nu este atât de uşor pe cât pare. Pe lângă *a fi iute de picior*, profilul norocosului ar fi cu siguranţă mult mai sărac dacă nu s-ar caracteriza şi prin interes, constanţă în acţiune şi chiar atenţie.



A fi atent nu se rezumă numai la *a feri parul din dreptul nasului* sau la *a deschide uşa cu capul*, cum se mai practică prin unele culturi tradiţionale, ce-i drept străine nouă. *A fi atent* înseamnă centrarea pe scop şi consecvenţa în soluţionarea problemelor.

Nu o singură dată ni s-a întâmplat să rătăcim un lucru şi să-l căutăm precum *acul în carul cu fân*. Să fie de vină *starea de bine* în care ne aflăm? Nici vorbă, şi am fi tentaţi să continuăm spunând: *a fost posibil doar din cauză că nu am fost suficient de atenţi*!

În cele ce urmează, vă propunem un test structurat pe *8 minute* din momentul în care începeţi să lucraţi. Important este să vă relaxaţi şi să vă concentraţi atenţia asupra sarcinilor de lucru.

Aveţi în faţă un tabel care cuprinde *100 de numere* însoţite de *100 de litere*.

73	**18**	**7**	**4**	**97**	**33**	**31**	**69**	**49**	**35**
A	C	B	A	C	A	C	C	D	C
23	**8**	**79**	**96**	**92**	**40**	**78**	**22**	**65**	**1**
B	D	A	A	A	D	A	B	D	B
19	**24**	**72**	**51**	**62**	**81**	**9**	**91**	**17**	**61**
C	C	A	B	A	B	A	B	C	B
30	**41**	**98**	**80**	**66**	**59**	**55**	**95**	**58**	**6**
C	B	A	A	C	B	A	C	B	B
54	**21**	**45**	**84**	**99**	**75**	**56**	**10**	**67**	**38**
D	A	C	C	B	A	D	D	A	B
3	**93**	**2**	**20**	**44**	**77**	**82**	**36**	**32**	**88**
B	C	A	B	A	B	B	C	D	B

42	94	50	76	90	71	53	5	27	13
A	B	A	B	B	B	A	C	A	B
57	63	48	68	39	29	16	52	60	89
A	A	C	C	A	D	D	B	B	D
47	64	28	83	87	86	11	85	34	26
C	B	C	A	A	D	C	C	B	C
37	46	100	15	43	12	74	14	70	25
A	C	D	A	A	A	A	B	B	A

Tabelul în discuţie este însoţit de foaia de răspuns, formată din două coloane cu cifre.

100		75	
44		20	
14		79	
36		26	
8		2	
33		11	
82		74	
31		22	
49		57	
43		19	
77		83	
84		6	
54		39	
72		52	
60		27	
35		47	
48		25	
65		64	
98		96	
41		58	

80		**42**	
86		**68**	
93		**88**	
24		**59**	
16		**50**	

Primul număr din prima coloană este 100. Îl căutăm în tabel şi, după ce-l identificăm, notăm în foaia de răspuns, în dreptul cifrei 100, corespondentul lui, respectiv litera *D*. Procedăm la fel şi cu celelalte numere din coloanele cuprinse în foaia de răspuns. Nu trebuie să uitaţi că timpul este foarte scurt. Căutaţi număr după număr, pornind cu prima coloană şi apoi cu cea de-a doua. Lucraţi cât se poate de repede! După *8 minute*, trebuie să vă opriţi. Încercaţi să nu trişaţi. Succes!

Din momentul în care timpul alocat pentru test a expirat, încetaţi. Adunaţi rezultatele înscrise în fiecare coloană şi stabiliţi scorul final. Pentru vârstele cuprinse în tabel se acordă un *bonus* care se adună cu scorul total astfel:

Bonus	Vârstă
1p	46-51 ani
2p	52-57 ani
3p	> 57 ani

Acesta se raportează la următoarea grilă de apreciere:

Nr. crt.	Calificativ	Scor
1.	Inferior	< 28
2.	Mediu-inferior	28-30
3.	Mediu	31-34
4.	Mediu-superior	35-38
5.	Bine	39-46
6.	Foarte bine	>46

Dacă scorul dumneavoastră este cuprins între 1 şi 27 de puncte: calificativul acordat este de nivel *Inferior*. Oboseala acumulată în ultima vreme îşi spune cuvântul. Frământările tind să vă tulbure sufletul. Impuneţi-vă să fiţi mai optimist. Concentraţi-vă atenţia numai asupra lucrurilor cu adevărat importante. Încercaţi să vă respectaţi timpul liber şi, mai ales, lăsaţi în urmă gândurile legate de serviciu.

Dacă scorul obţinut este cuprins între 28 şi 38 de puncte: rezultatul dumneavoastră se încadrează în nivelul *Mediu*. Atent la tot ceea ce se spune în jurul dumneavoastră, vă frământaţi prea mult pentru lucruri lipsite de importanţă. Uşor neîncrezător în propriile forţe, vă irosiţi energia încercând să rezolvaţi singur toate problemele. Încercaţi să fiţi mai relaxat. Aveţi nevoie de odihnă şi este bine să nu uitaţi acest lucru. Altfel, riscaţi să vă rătăciţi cheile de la maşină prin buzunar.

Dacă scorul înregistrat este cuprins între 39 şi 46 de puncte: sunteţi în formă! Rezultatul dumneavoastră se încadrează în nivelul *Bine*. Selectiv în ceea ce faceţi, vă orientaţi uşor asupra sarcinilor care vă revin. Activ din fire, cu preferinţă pentru mişcare, nu puteţi fi păcălit uşor. Vedeţi esenţa unor lucruri în locuri în care alţii nu văd nici măcar umbre!

Dacă scorul înregistrat se situează peste 46 de puncte: rezultatul dumneavoastră se încadrează în nivelul *Foarte bine*. Puteţi fi apreciat drept *o persoană cu ochi de vultur*. Nimic din cele ce se întâmplă nu vă scapă. Bine orientat în mediul în care lucraţi, soluţionaţi cu uşurinţă orice problemă întâmpinată. Vă dorim succes!

Descoperiţi acul în carul cu fân?

Spuneam că *a fi atent* nu se rezumă numai la *a feri parul din dreptul nasului* sau la *a deschide uşa cu capul*, cum se mai practică prin unele culturi tradiţionale, ce-i drept străine nouă!

A fi atent înseamnă, înainte de toate, centrarea pe scop şi consecvenţa în soluţionarea problemelor. Cu toate acestea, nu o singură dată ni s-a întâmplat să rătăcim un lucru şi să-l căutăm ca pe un *ac în carul cu fân*. Deşi la prima vedere pare un lucru obişnuit, situaţia nu este atât de uşoară precum pare. Nu toţi cei din jurul nostru pot fi buni la toate, cu atât mai mult cu cât *acul rătăcit în carul cu fân* ar putea fi descoperit doar de cel care are şi *un ochi la ceafă* ! Cât este de adevărat, nu ştim nici noi. Însă putem să încercăm să aflăm *acul cu pricina* ! Vom reuşi ?

Răspunsul îl vom afla răspunzând la testul de mai jos. Timpul este foarte scurt. În *10 minute* avem posibilitatea să ne cunoaştem un pic mai bine !

Aveţi în faţă un tabel care cuprinde *100 de cifre sau grupuri de litere-cifre* însoţite de litere de la A la D :

11	**D3**	**C**	**K6**	**41**	**M21**	**15**	**K2**	**5Z**	**34**
A	C	B	A	C	A	C	C	D	C
35	**1**	**38**	**10**	**V4**	**50**	**58**	**V3**	**42**	**4**
B	D	A	A	A	D	A	B	D	B
24	**33V**	**29**	**2**	**W9**	**43**	**B2**	**27**	**U9**	**20**
C	C	A	B	A	B	A	B	C	B
9	**A5**	**21**	**31**	**13**	**77**	**O8**	**30**	**K71**	**K43**
C	B	A	A	C	B	A	C	B	B
F4	**17**	**40**	**A55**	**X4**	**37**	**47**	**23**	**N5**	**L2**
D	A	C	C	B	A	D	D	A	B
19	**I44**	**33**	**26**	**M2**	**3**	**I**	**45**	**F3**	**8**
B	C	A	B	A	B	B	C	D	B
14	**R90**	**6**	**P32**	**22**	**F5**	**J9**	**16**	**39**	**V55**
A	B	A	B	B	B	A	C	A	B
46	**S3**	**25**	**W6**	**D2**	**36**	**R11**	**C5**	**32**	**U7**
A	A	C	C	A	D	D	B	B	D

K2	C11	B4	X35	7	A6	48	X51	F28	28
C	B	C	A	A	D	C	C	B	C
5	18	G9	TD3	44	A44	49	K5	12	O87
A	C	D	A	A	A	A	B	B	A

Tabelul în discuţie este însoţit de foaia de răspuns, formată din două coloane cu cifre.

1	D	26	
2		27	
3		28	
4		29	
5		30	
6		31	
7		32	
8		33	
9		34	
10		35	
11		36	
12		37	
13		38	
14		39	
15		40	
16		41	
17		42	
18		43	
19		44	
20		45	
21		46	
22		47	
23		48	
24		49	
25		50	

Prima cifră, respectiv 1, din prima coloană, are drept corespondent litera *D*. Căutăm în tabel şi, după ce identificăm cifra 1, notăm în foaia de răspuns corespondentul ei, respectiv litera D. Procedăm la fel şi cu celelalte cifre din coloanele cuprinse în foaia de răspuns. Căutaţi număr după număr, pornind cu prima coloană şi apoi cu cea de-a doua. Lucraţi cât se poate de repede! Nu trebuie să uitaţi că timpul este foarte scurt. După *10 minute*, trebuie să vă opriţi. Încercaţi să nu trişaţi.

În momentul în care timpul alocat pentru test a expirat, încetaţi. Adunaţi rezultatele înscrise în fiecare coloană şi stabiliţi scorul final. Pentru vârstele cuprinse în tabel se acordă un *bonus* care se adună cu scorul total astfel:

Bonus	Vârstă
1p	46-51 ani
2p	52-57 ani
3p	> 57 ani

Acesta se raportează la următoarea grilă de apreciere:

Nr.crt.	Calificativ	Scor
1.	Inferior	21-27
2.	Mediu-inferior	28-30
3.	Mediu	31-34
4.	Mediu-superior	35-38
5.	Bine	39-46
6.	Foarte bine	> 46

Dacă scorul dumneavoastră este cuprins între 1 şi 30 puncte: şansa de a descoperi *acul rătăcit în carul cu fân* este ca şi inexistentă. Depăşiti starea de încordare prezentă şi încercaţi să vă odihniţi. Aveţi nevoie de relaxare şi linişte sufletească. Într-un viitor apropiat nu este exclus să fiţi chiar dumneavoastră cel care a gasit *acul cu pricina*!

Dacă scorul obţinut este cuprins între 31 şi 38 de puncte: aveţi şansa să reuşiţi în cele ce vă propuneţi să realizaţi. Selectiv, cu o atenţie concentrată acceptabilă, puteţi fi şi mai bun decât sunteţi. Din păcate, vă frământaţi prea mult pentru lucruri lipsite de importanţă. Uşor neîncrezător în propriile forţe, vă irosiţi energia încercând să descoperiţi singur acul în carul cu fân! Luând lucrurile mai în uşor şi cu siguranţă, o să ajungeţi mai departe.

Dacă scorul înregistrat este cuprins între 39 şi 46 de puncte: sunteţi de invidiat. Felul dumneavoastră de a fi atrage o mulţime de invidii! Inteligent, cu *ochi de vultur*, sunteţi o fire activă. Practic şi cu preferinţă pentru mişcare, nu vă lăsaţi păcălit uşor. Acordaţi atenţie lucrurilor de detaliu. Aveţi puterea să observaţi lucruri în locuri în care alţii nu văd nici măcar umbre!

Dacă scorul înregistrat se situează peste 46 de puncte: sunteţi destinat succesului în viaţă. Adaptabil la schimbare, cu o excelentă putere de concentrare, soluţionaţi cu uşurinţă orice problemă întâmpinată. A descoperi *acul rătăcit în carul cu fân* însemnă mai mult decât o provocare! Nimic nu vă sperie, cu atât mai mult cu cât puţini sunt cei care deţin calităţile dumneavoastră.

Ce ar fi omul fără memorie ?

Viaţa ne îndeamnă la bucurii, împliniri, eforturi şi căutări. Prin tot ceea ce facem, nu încercăm decât să ştim mai bine cine suntem şi de unde venim.

Explicaţiile pot fi diverse. Sensul propriei noastre existenţe se regăseşte în amintiri. Amintirile de acasă şi despre casă sunt cele mai dragi. Bucuria unei copilării este *umbra* noastră spre adolescenţă şi maturitate. Ştim bine că acest lucru este adevărat,

cu atât mai mult cu cât în fiecare dintre noi se ascunde un suflet de copil. Regăsirea lui înseamnă aducere aminte. Viaţa psihică, trăirile noastre ar fi, practic, imposibile fără memorie. Legătura dintre trecut şi prezent oferă fiecăruia dintre noi posibilitatea învăţării, a evoluţiei, a comportării adecvate tocmai pentru că actualizează legi, principii şi reguli de viaţă. Pe bună dreptate, *aducerea aminte* sau, mai bine spus, memoria poate fi decriptată şi apreciată ca *o piatră unghiulară a vieţii psihice!*

Fără memorie nu putem exista şi acest lucru poate fi înţeles dintr-o varietate de unghiuri.

Fără întipărirea, conservarea şi reactualizarea informaţiilor nu am reuşi să desluşim drumul spre casă şi am rătăci pierduţi în pustietatea unor străzi ce ne-ar rămâne necunoscute. Fie că este vorba de o memorie imediată, mijlocie sau de lungă durată, în deciziile pe care le luăm avem nevoie de tot ceea ce am învăţat. Fidelitatea păstrării şi reproducerii unor date ne deschide drumul spre succes. Succesul înseamnă cunoaştere! Cunoaşterea înseamnă informaţie, iar informaţia este viabilă în funcţie de trăinicia interpretării ei.

A ne aduce aminte sau a reactualiza experienţele trecute nu pot fi apreciate ca funcţii liniare, izolate de gândire şi limbaj. Memoria va influenţa şi va fi influenţată de percepţie, gândire, imaginaţie, atenţie şi limbaj. Nimic din cele amintite nu îşi vor afla sensul fără ajutorul memoriei. Păstrarea, recunoaşterea şi reproducerea celor învăţate pot constitui *alchimia* succesului nostru. În continuare, vă propunem un test a cărui menire este aceea de a vă verifica propria capacitate de memorare.

Priviţi timp de *3 minute* numerele de mai jos şi încercaţi să reţineţi cât mai multe:

7	**34**	**51**	**3**	**28**
42	**66**	**13**	**79**	**91**
97	**5**	**84**	**42**	**10**
2	**21**	**35**	**86**	**18**

Acoperiţi numerele prezentate şi încercuiţi-le pe cele reţinute ! Puteţi face aceasta timp de *5 minute*. Acordaţi câte *1 punct* pentru fiecare răspuns corect.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80

Între 20 şi 15 puncte: se poate spune despre dumneavoastră că sunteţi în forma cea mai bună. Atent la tot ceea ce se petrece în jur, cu privirea unui vultur, nimic nu vă scapă ! Detaliile sunt o provocare, iar dacă sunteţi şef, atunci se poate vorbi de un adevărat coşmar pentru subordonaţi !

Aparent detaşat de lucrurile mărunte, vă readuceţi aminte cu uşurinţă de lucruri demult uitate de cei din jur. Sesizaţi cu uşurinţă minciuna, nu uitaţi nesinceritatea colaboratorilor, dar aveţi puterea să iertaţi ! Centrat pe lucrul practic, nemulţumit de cei ce pierd vremea, îi uimiţi pe ceilalţi realizând adesea imposibilul. Perspectivele cele mai bune, precum succesul atât în carieră, cât şi în dragoste vă sunt mereu aproape !

Între 14 şi 5 puncte: sunteţi o persoană încrezătoare şi cu multă înţelegere, care vede tot şi nu uită nimic. Adaptabil la situaţii noi, tindeţi să vedeţi partea plină a paharului. Atent la relaţia cu şeful, nu uitaţi uşor dacă aţi fost nedreptăţit !

Succesul vă impulsionează să mergeţi mai departe, în timp ce aprecierile critice vă fac să vă aduceţi aminte de toate neîmplinirile. La prima vedere, sunteţi un optimist. În cazul dumneavoastră, o aparenţă blândă sau modestă ascunde forţă şi fermitate. Important este să nu vă lăsaţi înşelat, uitând ţelul pe care vi l-aţi propus. Şi dumneavoastră puteţi fi un învingător !

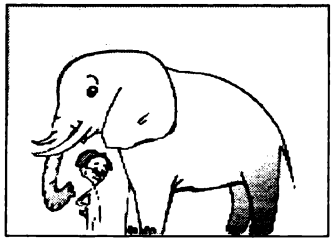
Între 4 şi 0 puncte: sunteţi prea dispus să ascultaţi părerile altora cu privire la ceea ce aveţi de făcut în viaţă! Deşi sunteţi un luptător, micile frământări ale vieţii vă fac să uitaţi că sunteţi o persoană inteligentă şi cu posibilităţi reale pentru succes. Preocupat să nu-i deranjaţi pe cei din jur, vă lăsaţi copleşit de griji mărunte, sunteţi uşor abătut şi pesimist, ceva vă frământă pe un fond de oboseală.

Important este să nu uităm că lucrurile nu sunt niciodată atât de rele pe cât par. Tenace şi conştiincios de cele mai multe ori, nu sunteţi încă la capătul drumului. Aşteptaţi-vă la tot ce este mai bun şi veţi avea tot ce poate fi mai bun!

Aveţi *memorie de elefant*?

De cele mai multe ori, în viaţă întâmpinăm de tot felul de obstacole. Nu o singură dată până şi memoria ne joacă feste. Numele unor persoane importante, locurile de întâlnire stabilite sau cheile, fie de la maşină, fie de la casă, toate acestea sunt obiecte ale uitării.

Cu toate eforturile depuse, suntem conştienţi că memoria nu este perfectă, la fel cum nu este nici omul! În desfăşurarea proceselor de memorare unele fapte sunt secvenţial uitate, altele sunt amestecate, în timp ce câteva sunt doar schimbate sau alterate. În strictă dependenţă de gradul de participare a organelor de simţ la procesele memoriei, distingem forme *vizuale*, *auditive*, *olfactive*, iar în funcţie de conţinutul ei, memoria poate fi şi *imaginativă*, *motorie* sau *verbal-logică*.



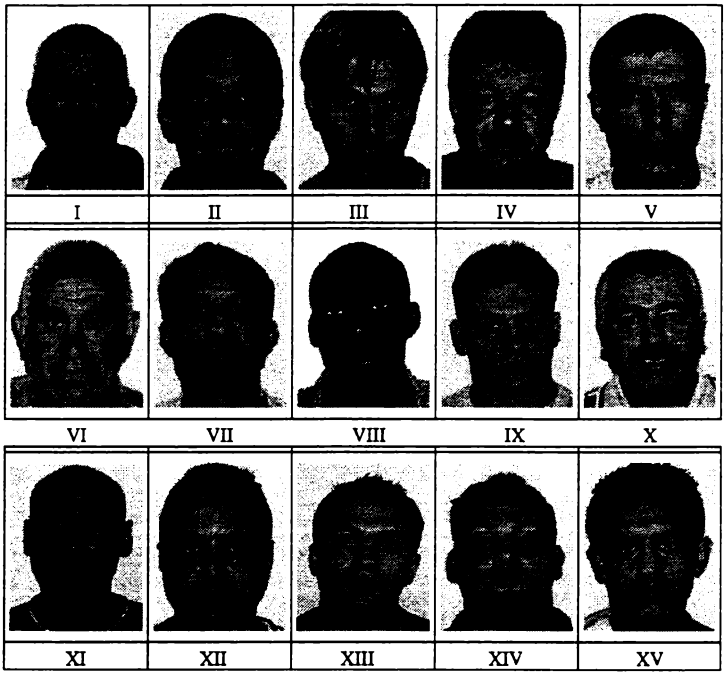
Fără memorie, viaţa ne-ar fi practic imposibilă. Memoria ne asigură legătura între trecut, prezent şi viitor, ajutându-ne să

reactualizăm gânduri şi păreri. Într-un sens mai restrâns, memoria poate fi definită drept o *carte însufleţită, cu un conţinut inteligent*, care îşi deschide paginile la informaţiile necesare.

Un om fără memorie este din start sortit eşecului. Experienţa de viaţă acumulată în timp nu l-ar ajuta la nimic, totul trebuind reluat, mereu, de la început! În schimb, un om cu o bună capacitate de memorare are mult mai multe şanse în viaţă. Cu cât îşi fixează mai repede informaţia, cu cât o păstrează şi cu cât o reproduce mai fidel după un anumit timp, cu atât se poate spune că are o *memorie de elefant!*

Cu intenţia de a ne exprima, printr-o profundă *autocunoaştere*, nivelul de compatibilitate dintre imaginea pe care o avem despre propria persoană şi ceea ce suntem în fapt, vă propunem un test. Ca şi până acum, nu uitaţi că sunteţi cel mai bun! Prin urmare, priviţi cele 6 imagini prezentate, *timp de 1 minut*, fără să vă uitaţi şi la imaginile care urmează după ele. Încercaţi să nu trişaţi. Succes!

Urmăriţi figurile de mai jos şi, în *30 de secunde*, marcaţi imaginile reţinute.



Pentru a stabili *profilul* memoriei dumneavoastră, raportaţi-vă răspunsurile la grila de corecţie:

Grilă de corecţie

IV	VII	X	XI	XIII	XV

Pentru fiecare răspuns corect acordaţi-vă două puncte şi procedaţi la interpretare astfel:

Dacă scorul obţinut se încadrează sub 2 puncte, se poate aprecia că aveţi nevoie de odihnă. Memoria vă joacă feste, cu atât mai mult cu cât *mintea vă umblă în şapte locuri* în acelaşi

timp. Căutaţi să aveţi mai multă grijă de propria persoană. Evitaţi să acţionaţi ca un robot. Relaxaţi-vă şi încercaţi, cât mai des cu putinţă, mersul pe jos. Cu siguranţă că o să vă simţiţi mult mai bine.

Dacă scorul dumneavoastră este cuprins între 2 şi 6 puncte, vă aflaţi la *marginea prăpastiei*! Mintea vă este atât de încărcată cu tot felul de gânduri, încât riscaţi să o scurt-circuitaţi! Relaxaţi-vă şi încercaţi să fiţi un pic mai îngăduitor cu dumneavoastră. Luaţi lucrurile mai uşor şi nu uitaţi că cel mai important lucru pe pământ nu este dat de putere, avere sau relaţii. Sănătatea este mult mai preţioasă. Din păcate, ne aducem însă aminte de acest lucru numai atunci când nu-l mai avem! Conştientizaţi-vă calităţile, mulţumiţi-vă cu ceea ce aveţi şi încercaţi, şi dumneavoastră, cât mai des, mersul pe jos! Lăsaţi-vă gândurile să zboare. Evitaţi să vă mai impuneţi controlul în tot ceea ce faceţi sau spuneţi. Reamintiţi-vă că, uneori, o prostie rostită face cât zece vorbe inteligente!

Dacă scorul înregistrat este cuprins între 6 şi 8 puncte, sunteţi încă pe drumul cel bun! Memoria vă ajută fără probleme să vă reamintiţi drumul spre casă, chiar şi după o bere băută cu prietenii. Fire practică, imaginativă, reuşiţi să vă adaptaţi uşor situaţiilor chiar şi în condiţii de schimbare. Natural din fire, spontan, tindeţi, uneori, să luaţi lucrurile cu prea multă uşurinţă. Impuneţi-vă un program mai strict, încercaţi să fiţi un pic mai consecvent şi, cu siguranţă, o să ajungeţi departe. Centraţi-vă atenţia pe detalii, reactualizaţi-vă experienţa de viaţă şi încercaţi să ştergeţi tot ceea ce vă este de prisos! Urmăriţi-vă obiectivele stabilite şi fiţi sigur că succesul este de partea dumneavoastră.

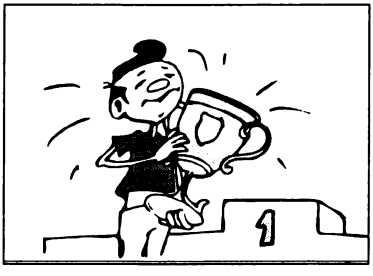
Dacă scorul obţinut este cuprins între 8 şi 10 puncte, capacitatea de a conserva sau reactualiza diferite informaţii este prezentă la un nivel superior. Atent la detalii, cu o foarte bună capacitate de concentrare, aveţi *ochi de vultur*. Selectiv, bine orientat asupra sarcinilor, găsiţi semnificaţii ale unor evenimente chiar şi în locurile în care mulţi dintre colegii

dumneavoastră nu reuşesc să vadă mai nimic ! Centrat vizual asupra a tot ceea ce se mişcă în jur, dispuneţi de o foarte bună capacitate de memorare vizuală. Abilităţile vă recomandă şi pentru munca în domeniul informaţiilor !

Dacă rezultatul înregistrat are o valoare de peste 10 puncte, prezentaţi o foarte bună capacitate de memorare a persoanelor din jurul dumneavoastră. Adaptabil la efort, direct, cu un simţ practic evident, nu vă lăsaţi uşor dus cu vorba. Sesizaţi cu foarte multă uşurinţă lipsa de sinceritate a celor din jur. Intuitiv, cu un excelent simţ pentru detalii, vă puteţi valorifica potenţialul în munca de poliţie ! Celor certaţi cu legea nu le-ar fi uşor în preajma dumneavoastră. Nimic nu vă scapă, motiv pentru care puteţi fi considerat ca având o *memorie de elefant !*

Ştiţi să câştigaţi în viaţă?

Există situaţii în care acceptăm provocarea, atacăm direct problema sau, dimpotrivă, o abandonăm, lăsând pe altcineva să se descurce. Din cele întâlnite în viaţă, este uşor de ghicit care atitudine este mai bine răsplătită. Prima atitudine ne sporeşte respectul de sine, întărindu-ne dispoziţia şi forţa de a înfrunta încă o zi, în timp ce a doua ne scade încrederea în forţele proprii. Dacă acceptăm că avem mai mult de câştigat vorbind fără ocolişuri şi afirmându-ne ideile cu claritate, atunci trebuie să admitem



şi că, în măsura în care o să ne susţinem sincer scopurile şi convingerile, putem fi şi criticaţi pentru ele. Asumându-ne riscuri, ne sporim şi şansele de a fi criticaţi aspru. Nu vom fi pe placul tuturor şi nici ceea ce avem de spus nu va fi, totdeauna, acceptat.

Aşa că, din când în când, trebuie să ne aşteptăm la discuţii şi conflicte. Dacă suntem înţeleşi greşit, este bine să nu cedăm! Trebuie să ne susţinem cu tărie punctul de vedere, *obişnuindu-ne să rezistăm.* Construiţi-vă o forţă interioară, astfel ca, oricâte lovituri veţi primi, să rămâneţi mereu neclintit şi pregătit pentru următorul atac.

Dacă vreţi să ştiţi mai multe despre felul dumneavoastră de a vă manifesta în faţa greutăţilor, citiţi enunţurile din tabel şi apreciaţi în ce măsură sunteţi de acord sau nu cu fiecare dintre ele. Marcaţi semnul *X* pentru fiecare afirmaţie.

Nr. crt.	Enunţ	Total de acord	Parţial de acord	Dezacord total	Dezacord parţial
1.	Îmi place să iau iniţiativa.	+2	+1	-2	-1
2.	Nu-mi pierd încrederea în propriile forţe, chiar dacă am un eşec.	+2	+1	-2	-1
3.	Îmi place să risc.	+2	+1	-2	-1
4.	Nu trebuie niciodată să forţăm lucrurile în sensul dorit de noi.	-2	-1	+2	+1
5.	Sunt o persoană care înfruntă problemele cu mult curaj.	+2	+1	-2	-1

6.	Nu sunt unul dintre cei cărora le place să se impună într-un colectiv.	-2	-1	+2	+1
7.	Fără efort, nu se obţine niciodată nimic.	+2	+1	-2	-1
8.	De felul meu, sunt un pesimist.	-2	-1	+2	+1
9.	Înainte de a mă angaja într-o activitate, mă gandesc mai mult asupra modului în care voi acţiona.	-2	-1	+2	+1
10.	Sunt combativ.	+2	+1	-2	-1
11.	Dacă doreşti să reuşeşti în viaţă, trebuie să lupţi.	+2	+1	-2	-1
12.	De obicei mă consider cel mai bun.	+2	+1	-2	-1
13.	Dacă nu rişti, nu obţii nimic.	+2	+1	-2	-1
14.	Viaţa este o luptă continuă.	+2	+1	-2	-1
15.	Pun suflet în realizarea celor ce-mi propun să fac.	+2	+1	-2	-1
16.	Cine merge încet ajunge departe.	-2	-1	+2	+1
17.	Nu sunt ceea ce se cheamă un luptător.	-2	-1	+2	+1
18.	Nu-mi place competiţia.	-2	-1	+2	+1
19.	Iau rapid o decizie.	+2	+1	-2	-1
20.	Numai cei puternici supravieţuiesc.	+2	+1	-2	-1
21.	Fiecare este responsabil de modul în care acţionează.	+2	+1	-2	-1
22.	Tind să-mi pierd încrederea în propriile forţe, în faţa greutăţilor.	-2	-1	+2	+1
23.	Nu renunţ niciodată pentru a obţine ceva.	+2	+1	-2	-1

24.	Prefer siguranţa, nu riscul.	-2	-1	+2	+1
25.	Trebuie încercat totul pentru a obţine ceva.	+2	+1	-2	-1
26.	Nu are nici un sens să te împotriveşti sorţii.	-2	-1	+2	+1
27.	Când particip la un joc, nu mă opresc decât după ce am câştigat.	+2	+1	-2	-1
28.	Insuccesele sunt pentru mine ocazii de a mă mobiliza mai mult şi de a depune mai multe eforturi.	+2	+1	-2	-1
29.	De cele mai multe ori, caut vina la alţii.	-2	-1	+2	+1
30.	Nu-mi place să pierd.	+2	+1	-2	-1

Calculaţi totalul obţinut (suma algebrică) şi citiţi interpretarea de mai jos.

Dacă aţi obţinut între -60 şi -31 de puncte: daţi semne de teamă. Ezitaţi să vă arătaţi forţa, preferând să vă retrageţi şi să amânaţi lupta. Vă lipseşte încrederea de a merge până la capăt. Sensibil la critici, aveţi nevoie de aprobarea celorlalţi. Când nu sunteţi acceptat, deveniţi pesimist şi nesigur. Nu aşteptaţi să vi se recunoască valoarea de către ceilalţi. Luptaţi singur şi credeţi în ceea ce vreţi să realizaţi în viaţă.

Dacă aţi obţinut între -30 şi 0 puncte: vă simţi în siguranţă în ceea ce priveşte cariera, dar nu aveţi o perspectivă pe termen lung. Fiecare zi vă aduce noi frământări; pentru a le face faţă, sunteţi nevoit să vă consumaţi întreaga energie. Sunteţi tipul omului care preferă stabilitatea în locul aventurii.

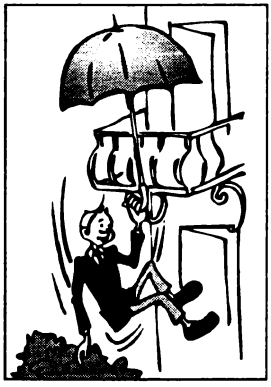
Dacă aţi obţinut între +1 şi +30 de puncte: sunteţi o fire entuziastă, optimistă, dinamică şi conştientă de propriile capacităţi. Vă exprimaţi deschis sentimentele. Puteţi să nu fiţi prea sigur de ideile dumneavoastră, dar speraţi că vor fi acceptate.

Dornic să vă apăraţi interesele cu orice preţ, mai aveţi şi momente în care minciuna este prietena dumneavoastră. Energic, cu mulţi aşi în mânecă, vă păstraţi ideile bine ascunse până la momentul potrivit. Bine orientat, cu spirit practic, sunteţi destinat succesului. Aveţi calităţi de conducător.

Dacă aţi obţinut între +31 şi +60 de puncte: sunteţi un adevărat luptător. Sunteţi un individ de nădejde, inteligent şi energic. Curajos, incisiv şi ţâfnos, nu ştiţi să pierdeţi. Pasionat de aventură şi de acţiunile îndrăzneţe, vă supraevaluaţi calităţile personale. Încrezător în dumneavoastră, încăpăţânat, nu staţi retras, aşteptând să fiţi *călcat în picioare*. Imprevizibil în acţiune, acceptaţi riscul ca formă de viaţă.

Vă place riscul?

Asumarea mai mult sau mai puţin conştientă a riscului se poate încadra unor tendinţe precum *bravada, minimalizarea posibilităţilor de a pierde şi a consecinţelor negative ale soluţiei adoptate* (caracteristică a persoanelor cu o experienţă de viaţă redusă – copii, tineri – a celor cu un nivel al inteligenţei sau informaţional mai scăzut), *curajul, asumarea conştientă a riscului*, pe baza calculului şanselor de reuşită sau insucces şi a raportului dintre câştigul posibil şi eventuale pierderi.



Evitarea riscului (comportamentul de securitate) reprezintă adoptarea soluţiei cu probabilitatea cea mai mică de a pierde, dar şi cu câştigul cel mai redus. Evitând riscul, accepţi limitele impuse sau percepute ca atare, îţi asiguri securitatea neprovocând reacţia mediului.

Şi totuşi, *fără pericol, jocul nu mai are nici un haz*. Prin urmare, trebuie să avem tăria de a risca. *Cine nu riscă, nu câştigă* – spune un proverb. Prezentăm 36 de situaţii privind felul tău de a fi. Răspunde prin *Da* sau *Nu*, gândindu-te la felul în care acţionezi în mod obişnuit. Dă primul răspuns care-ţi vine în minte.

Nr. crt.	Enunţ	Da	Nu
1.	Sunt o persoană dinamică, activă.		
2.	Traversez strada fără să mai aştept aprinderea luminii verzi a semaforului.		
3.	Reţin cu uşurinţă numele persoanelor, ale străzilor.		
4.	În şcoală, copiam la lucrări sau teze.		
5.	Prefer culorile închise.		
6.	Mi se mai întâmplă să fac absenţe fără să-mi anunţ dinainte şefii.		
7.	În timpul liber, lectura şi filmul sunt preocupări constante şi pentru mine.		
8.	Mă provoacă jocul de loto, de loz în plic etc.		
9.	Dacă nu-mi convine hotărârea şefului, zic ca el şi fac ca mine.		
10.	Suport cu uşurinţă nedreptăţile.		
11.	Mă feresc să iau apărarea altora în faţa şefilor.		
12.	Mi-ar place să am un serviciu bine plătit.		
13.	Împrumut cu uşurinţă bani, chiar şi persoanelor mai puţin cunoscute.		
14.	Sunt o persoană deschisă, prietenoasă.		
15.	Când cineva mă supără rău, sar la bătaie.		
16.	Îmi place viteza.		
17.	Urc şi cobor din maşină sau din tren din mers.		

18.	Mă adaptez uşor la schimbările din viaţa mea.		
19.	Mă feresc să iau obiectele care nu-mi aparţin, chiar dacă am mare nevoie de ele.		
20.	Am o serie de probleme personale care mă frământă deseori.		
21.	Uneori mai spun câte o minciună, pentru a reuşi să-mi rezolv problemele mai uşor.		
22.	În şcoală, chiuleam de la ore.		
23.	Îmi plac animalele.		
24.	Mă provoacă ideea să joc *bingo.*		
25.	Lipsa noului îmi dă impresia că nu trăiesc.		
26.	După o zi mai grea, nu mă dau în lături să trag câte o duşcă zdravănă.		
27.	Muntele este locul în care îmi place să-mi petrec vacanţa.		
28.	Am fost un copil *zburdalnic.*		
29.	Când sunt pe munte, urc în locuri periculoase.		
30.	Îmi place să-mi rezolv problemele singur, fără ajutorul altora.		
31.	Dacă am o problemă personală, plec de la serviciu, chiar şi fără ştirea şefului.		
32.	Sunt, în general, un om norocos.		
33.	Gândul de a face ceva riscant mă ispiteşte.		
34.	Cred că sunt un om curajos.		
35.	Mi se întâmplă să călătoresc cu maşina şi fără bilet.		
36.	Uneori, în copilărie, mi-am dorit să fug de acasă.		

Atenţie !

Se acordă câte *1 punct* pentru răspunsurile *Da* la întrebările *2, 4, 6, 8, 9, 13, 15, 17, 21, 22, 24, 27, 29, 31, 33, 35, 36* şi pentru răspunsul *Nu* marcat la întrebarea *19*.

Un scor cuprins între 0 şi 5 puncte : indică o atitudine de prudenţă excesivă, neasumarea riscului în situaţiile de incertitudine. Experienţa acumulată ţi-a demonstrat că riscul creează probleme. Ideile noi sunt analizate cu atenţie înainte de a fi acceptate.

Scorul cuprins între 6 şi 18 puncte : indică o atitudine orientată spre risc. Eşti o persoană deschisă către orice. Noul te provoacă. Dornic de schimbare şi de senzaţii noi, simţi uneori că viaţa este prea scurtă pentru a-ţi împlini toate dorinţele. Impulsionat de dorinţa de a acţiona, poţi îmbrăţişa orice activitate. O meserie legată de călătorii te atrage în mod deosebit. De regulă, nu-ţi scapă nimic din ceea ce se petrece. Cei care cred că te pot păcăli se păcălesc singuri !

Cunoşti totul despre tine ?

Vă prezentăm câteva personalităţi. Citiţi această listă şi clasaţi-i de la *1* la *10*, numerotând cu *1* pe cel pe care îl apreciaţi cel mai mult, apoi cu *2*, *3*, *4* etc., în ordinea preferinţelor, până la *10*, pe cel pe care simţiţi că nu aţi putea să-l aveţi drept model de viaţă.

• *Mihai Viteazul* • *Sofocle* • *Nicolae Grigorescu* • *Henri Coandă* • *Alexandru cel Mare* • *Mihail Kogălniceanu* • *L.W. Beethoven* • *Socrate* • *Traian Vuia* • *Nicolae Iorga*

Verificaţi încă o dată dacă aţi reuşit să stabiliţi o ierarhie între cele 10 persoane, aşa cum gândiţi în realitate.

Încercuiţi acum, în tabelul de mai jos, în dreptul fiecărui număr, cifra care coincide cu locul ierarhic atribuit numelui respectiv sau care se apropie cel mai mult de acesta. Deci,

alegeţi cifra cea mai apropiată în ordine crescătoare sau, dacă nu există, în ordine descrescătoare.

De exemplu, în dreptul lui „Traian Vuia" sunt trecute, în cele cinci rubrici, cifrele *5*, *2*, *7*, *9* şi *6*. Dacă în lista din prima parte a testului l-aţi clasificat pe locul *4*, veţi înlocui cifra *5*, care este cea mai apropiată în ordine crescătoare, cu numărul ierarhic atribuit. Dacă l-aţi clasificat pe locul *7*, încercuiţi cifra *7*. Urmăriţi acum, în acelaşi tabel, să vedeţi în cadrul cărei grupe predomină frecvenţa cea mai mare a punctelor încercuite.

Nr. crt.	Personalităţi	Grupe				
		A	B	C	D	E
1.	Mihai Viteazul	9	5	10	4	2
2.	Sofocle	2	6	3	10	9
3.	Nicolae Grigorescu	4	10	1	8	7
4.	Henri Coandă	3	1	9	7	5
5.	Alexandru cel Mare	10	4	8	3	1
6.	Mihail Kogălniceanu	8	7	6	2	4
7.	L.W. Beethoven	6	8	2	5	10
8.	Socrate	1	3	4	6	8
9.	Traian Vuia	5	2	7	9	6
10.	Nicolae Iorga	7	9	5	1	3
Tipuri de valori		**teoretic**	**practic--inventiv**	**artistic**	**social**	**politic--organizator**

În funcţie de scorul înregistrat pe cele 5 grupe din testul prezentat, se poate spune că profilul dumneavoastră reprezintă, prin autocunoaştere, un prim pas spre succes. Fără a mai păstra rigiditatea limbajului convenţional, impus de vorbirea la persoana a II-a, se poate spune despre tine că:

A – Te caracterizezi îndeosebi prin excelarea calităţilor intelectuale care-ţi satisfac nevoia de cunoaştere. În toate acţiunile, urmăreşti să descoperi adevărul. Ordinea şi sistemul sigur al ideilor îţi procură cele mai mari satisfacţii. Eşti înclinat spre gândirea abstractă, spre descoperirea sensurilor ascunse din lucruri, spre înţelegerea legităţii evenimentelor. Ai o minte deschisă. Îţi place să ştii ce se întâmplă. Receptiv la orice informaţie, vrei să înveţi. Te interesează tehnicile de cunoaştere ale celor din jur. Nu-ţi place totuşi să fii cunoscut.

B – Iubeşti progresul. Eşti pasionat de tehnică. Îţi doreşti, mai mult ca oricând, să inventezi ceva. Prin tot ceea ce faci, urmăreşti să fii cu picioarele pe pământ, să serveşti practicii imediate şi bunului mers al lucrurilor. Nu-ţi plac agresiunea, discordia. Eşti un om al păcii. Te adaptezi uşor în cele mai variate medii.

C – Înclini mai mult spre activităţi care-ţi solicită imaginaţia şi fantezia. Urmărirea aspectului estetic al vieţii te pasionează mai mult decât aspectul practic al lucrurilor. Fără a fi neapărat un artist, iubeşti frumosul, oriunde s-ar manifesta şi în orice formă. Te ataşezi cu uşurinţă de trecut. Ţii la amintirile personale. În realitatea cotidiană te adaptezi mai greu.

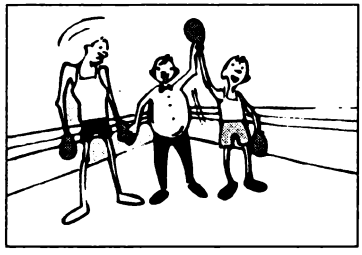
D – Te orientezi îndeosebi spre acţiuni menite să ajute celor din jur. Te străduieşti să devii util, să realizezi ceva de folos oamenilor. Entuziast, te implici cu tot sufletul şi îi sprijini pe cei din jur. Îţi place munca în echipă. Te nemulţumeşte dezordinea. Perspicace, capabil să rezolvi multe probleme, rişti să nu-ţi acorzi timp suficient şi pentru rezolvarea propriilor nevoi.

E – Impulsionat de dorinţa de a-ţi exercita autoritatea şi calităţile de conducător, te manifeşti energic şi hotărât. Nu te grăbeşti să iei hotărâri nechibzuite; trebuie să ai mai întâi toate datele. Când eşti pregătit, acţionezi cu un scop precis.

Bun strateg, ştii să atragi încrederea celor din jur. Apreciezi disciplina, ordinea şi buna rânduială în toate. Eşti adeptul ideii *un lucru făcut, să fie bine făcut*!

Aveți calități de luptător?

Chiar şi atunci când lucrurile merg un pic mai bine, unii dintre noi au obiceiul de a încurca totul, reproşând apoi că *ar fi reuşit mai mult în viaţă dacă nu li s-ar fi pus beţe în roate.* Din păcate, trebuie să recunoaştem că această stare traduce un sentiment de neîncredere în sine şi aduce în atenţie o notă de neîmplinire profesională. Fără să avem intenţia de a lansa direcţii greşite de interpretare, ne rezumăm la a subscrie ideii că *viaţa este o luptă permanentă.*



Această realitate ne obligă la mai multă maturitate şi disponibilitate la efort. Într-un asemenea context, nu este exclus să fim şi înfrânţi, chiar şi atunci când intenţiile noastre sunt susţinute de adevăr şi bună-credinţă. Începutul eşecului, în confruntarea cu necunoscutul, poate fi dat chiar de către cei ce conduc *câmpul de luptă.*

A spune ceea ce gândeşti la un moment dat prezintă un risc: *riscul de a fi redus la tăcere sau de a fi exclus dintre cei ce se străduiesc să găsească drumul spre victorie.*

Dacă avem puterea să fim adevăraţi luptători, îi vom lăsa pe alţii să se pronunţe. Cu greu credem totuşi că aprecierile vor fi corecte şi pentru cei ce incomodează prin nevoia de cunoaştere, iniţiativă şi respect faţă de sine.

În cele ce urmează, vă propunem câteva situaţii ce vă vor ajuta să cunoaşteţi mai bine propriul dumneavoastră fel de a fi în situaţii mai mult sau mai puţin obişnuite. Pentru aceasta, nu

trebuie decât să marcaţi cu *X* una dintre cele patru variante de răspuns, astfel :

1. *Nu sunt de acord.*
2. *Uneori, sunt de acord.*
3. *De cele mai multe ori sunt de acord.*
4. *Întotdeauna sunt de acord.*

Nr. crt.	Enunţ	1	2	3	4
1.	Pe câmpul de luptă, cei *slabi de înger* este bine să fugă cât mai repede.				
2.	Adevărata faţă a omului este cunoscută doar în confruntarea cu moartea.				
3.	Când lucrurile au fost greşite, îmi spun că acestea trebuiesc reluate până când se află soluţia cea mai bună.				
4.	Chiar dacă rezultatele acţiunilor mele nu se bucură de aprecierea şefilor, duc lucrurile până la capăt fără să mă las influenţat.				
5.	În probleme mai sensibile, am lăsat familia să hotărască pentru mine.				
6.	Atunci când mi se spune că nu am dreptate, mă simt chiar jignit.				
7.	Chiar şi atunci când ştiu că am ales varianta cea mai bună de lucru, tot trăiesc un sentiment de nesiguranţă.				
8.	În majoritatea lucrurilor pe care le fac, prefer să lucrez încet şi bine, decât repede şi prost.				
9.	Când ceva nu-mi place, evit să-mi spun punctul de vedere, tocmai pentru a nu fi înţeles greşit.				
10.	Succesul meu în viaţă îl consider destul de sigur.				

11.	Uneori mi s-a spus că ideile mele sunt prea îndrăzneţe.				
12.	Adevărul nu este strategia cea mai bună pentru evitarea unui conflict.				
13.	După o zi de efort, caut să-mi respect programul de odihnă.				
14.	Mi se întâmplă să acord prea multă importanţă unor lucruri banale, simple.				
15.	În situaţii grele, chiar şi sub tensiunea momentului am reuşit să-mi păstrez ritmul de lucru.				
16.	Sunt de acord că şansa este una singură în viaţă.				
17.	Când am încurcat o lucrare, mă gândesc la explicaţiile pe care le am de dat.				
18.	Succesul în viaţă presupune asumare de risc şi muncă susţinută.				
19.	Sunt adeptul acţiunii şi mai puţin al planurilor.				
20.	Dreptul de a spune ce gândesc este foarte important şi pentru mine.				
21.	Nerespectarea regulilor de lucru reuşeşte să mă supere foarte tare.				

Dacă aţi avut puterea să duceţi *lupta* până la capăt, răspunzând tuturor situaţiilor prezentate, transcrieţi punctele (1, 2, 3 sau 4), acordate în funcţie de cele trei tabele: (A) *Entuziastul,* (B) *Constantul,* (C) *Ezitantul.*

Tipul A: *Entuziastul*		**Tipul B: *Constantul***		**Tipul C: *Ezitantul***	
Întrebare	Puncte	Întrebare	Puncte	Întrebare	Puncte
2		**3**		**1**	
4		**8**		**5**	

6		13		7	
10		15		9	
11		18		12	
16		19		14	
20		21		17	
Total:		Total:		Total:	

Profilul cu cel mai mare punctaj, este acela care vă caracterizează cel mai bine. Cu speranţa că testul şi-a îndeplinit *misiunea*, vă dorim succes.

Tipul A : Entuziastul

În general, sunteţi o fire activă, cu preferinţă pentru implicare în rezolvarea unor probleme. Încrezător în forţele proprii, aveţi talentul de a fi la locul potrivit în momentul potrivit. Deschis faţă de cei din jurul dumneavoastră, câştigaţi cu uşurinţă noi prieteni. În luptă, succesul este foarte important. Eşecul înseamnă de cele mai multe ori suferinţă. În relaţia cu şefii, ştiţi să alegeţi drumul cel mai direct, chiar dacă acesta vă provoacă şi unele neînţelegeri.

Atent la ceea ce se petrece în jurul dumneavoastră, riscaţi să pierdeţi din vedere unele detalii. Dornic de a vă impune punctul de vedere în unele momente, nu sunteţi înţeles corect. Spunând lucrurilor pe nume, puteţi să vă atrageţi unele antipatii. Indiferent de consecinţe, sunteţi adeptul respectării principiului adevărului. Uneori puteţi fi apreciat drept un *lider de sindicat*, veşnic nemulţumit.

Tipul B : Constantul

Echilibrat, ferm în ceea ce priveşte binele şi răul, aveţi puterea să acţionaţi cu înţelepciune. Centrat pe sarcină, atent la lucrurile de detaliu, manifestaţi o gândire logică, rece. Nu sunteţi adeptul sacrificiilor inutile. În general, acţiunile dumneavoastră sunt bine organizate, fapt ce vă ajută să depăşiţi situaţiile de risc.

Bun observator, preferaţi să luaţi decizii fără să vă lăsaţi influenţat de părerile celor din jur. Înainte de a acţiona în vederea

rezolvării unor probleme, acordaţi o atenţie importantă organizării unui plan. În relaţiile cu cei din jur, reuşiţi să vă impuneţi cu uşurinţă punctul de vedere. Bun diplomat, pentru cei mai mulţi reprezentaţi un posibil lider.

Tipul C : Ezitantul

Sensibil, cu nevoie de susţinere, luarea unor decizii vă pune pe gânduri. În general, preferaţi să nu hotărâţi destinul unor acţiuni. Interiorizat, lipsit de încredere în cei din jurul dumneavoastră, nu aveţi curajul să spuneţi ce gândiţi cu adevărat. În general, vă lăsaţi condus de mersul lucrurilor. Cu simţ critic pronunţat şi cu un spirit de analiză aparte, evitaţi confruntările directe. Riscaţi să fiţi perceput ca *omul-bun-la-toate*, fapt ce nu susţine spiritul dumneavoastră de luptător. Prudent, nedreptatea vă face să evitaţi relaţiile cu cei din jur. În situaţii tensionate, există posibilitatea să acceptaţi înfrângerea înainte de a începe lupta. Aveţi nevoie de mai mult curaj. Încercaţi să vă impuneţi calităţile, indiferent de părerile celor din jur.

Vă consideraţi o persoană sensibilă ?

După cum se ştie, nimeni nu poate trăi izolat de restul lumii. Trebuie să învăţăm să găsim la ceilalţi ceea ce au mai bun şi mai înălţător. Şi nu numai la ceilalţi trebuie să căutăm aceste valori, ci şi la propria noastră persoană. Dacă suntem împăcaţi cu noi înşine, vom trăi în pace cu toată lumea.

Pentru o mai bună înţelegere, aplicaţi-vă testul care urmează : vă va ajuta să vă identificaţi stilul de viaţă. Sunteţi înclinat spre relaţii interpersonale autentice, de lungă durată şi profunde, sau vă *aprindeţi* nervii în situaţii explozive ?

Pentru a găsi răspunsul la întrebări, hotărâţi care dintre enunţurile prezentate sunt adevărate sau false.

Citiţi fiecare afirmaţie pe rând şi marcaţi *X* în dreptul răspunsului care vi se potriveşte.

Nr. crt.	Enunţ	A	F
1.	Chiar şi fleacurile pot să mă jignească profund.		
2.	Nu-mi este greu deloc ca, după ce m-am certat, să fac primul pas spre împăcare.		
3.	Oamenii par să se distreze tot timpul.		
4.	De la 10 ani nu mi-am mai pierdut răbdarea.		
5.	Când cineva mă jigneşte, fac şi eu la fel.		
6.	Deviza mea în viaţă este *răzbunarea e dulce.*		
7.	Când sunt supărat, uneori mai bombănesc.		
8.	Sunt totdeauna răbdător cu alţii.		
9.	Când cineva râde de mine, îmi clocoteşte sângele în vine.		
10.	Umorul vindecă multe răni.		
11.	Cu greu mă pot abţine când alţii râd de mine.		
12.	Adesea îmi asum răspunderi mari.		
13.	De regulă, ţin la părerile personale.		
14.	Există un număr de oameni care par să mă invidieze pentru realizările mele.		
15.	Nu insist cu argumente când cineva este în dezacord cu mine.		
16.	Nu m-am enervat niciodată.		
17.	Cine nu este cu mine, este împotriva mea.		
18.	Îmi vine uşor să spun ceea ce mă deranjează.		
19.	Cu greu mă pot abţine când alţii fac glume pe seama mea.		
20.	Sunt adeptul ideii *vină şi pedeapsă*!		
21.	Datorită cunoştinţelor mele, intru des în dispute cu oameni mai slab pregătiţi.		

22.	Mă consider o persoană lipsită de griji.		
23.	Când îmi pierd firea, mai trântesc uşile.		
24.	Decât să fii luat de fraier, mai bine recurgi la violenţă fizică.		
25.	Adesea ameninţ fără ca, realmente, să pun în practică acele ameninţări.		
26.	Nu aş putea să pun pe cineva la punct, chiar dacă ar merita asta.		
27.	Uneori mă frământ pentru lucruri lipsite de importanţă.		
28.	Ştiu oameni care m-au împins aşa de departe încât am ajuns la bătaie.		
29.	Nu las ca lucrurile lipsite de valoare să mă enerveze.		
30.	Chiar dacă pierd, prefer să cedez decât să apelez la argumente într-o discuţie.		

Atenţie !

Se acordă câte un punct la fiecare *X* marcat pentru *Fals* la întrebările *2, 8, 10, 15, 16, 22, 26, 29, 30* şi pentru *Adevărat*, la celelalte întrebări.

Dacă la întrebările *4, 7, 16, 23* aţi răspuns cu *Fals*, răspunsurile dumneavoastră nu au fost dintre cele mai directe. Pe ici, pe acolo, mai sunt înregistrate şi câteva minciunele nevinovate ! Străduiţi-vă să aveţi mai multă încredere în dumneavoastră.

Dacă scorul este cuprins între 0 şi 4 puncte: dovediţi o bună stăpânire de sine, un comportament stabil şi conştient. Prin felul cumpătat şi prudent de a fi, sunteţi un interlocutor (interlocutoare) cât se poate de agreabil(ă). Admiteţi din capul locului că jignirile şi micile răutăţi ale oamenilor fac parte din viaţă şi nu le acordaţi o importanţă mai mare decât merită. În cazul unui afront, nu fiţi învingător prin răzbunare. În situaţia dumneavoastră, iertarea este mai de preţ decât revanşa. Aceasta nu înseamnă nici pe departe că aţi fi dispus(ă) să îngăduiţi orice. Ceea ce vă deranjează spuneţi deschis, fără nici un fel

de menajamente. Aveţi convingerea că oamenii nu sunt răi de la natură, ci au devenit aşa datorită loviturilor sorţii. Chiar şi în situaţii conflictuale, reuşiţi să rămâneţi calm şi să-l trataţi pe cel de alături cu multă înţelepciune.

Dacă scorul dumneavoastră este între 5 şi 20 de puncte: sunteţi o persoană sensibilă. Chiar şi cel mai neînsemnat prilej redeşteaptă sentimentele unor jigniri mai vechi din trecutul dumneavoastră. Puteţi fi considerat un individ cu nevoie de afirmare. Preferaţi mult mişcarea. Este prezentă nevoia de schimbare şi asumarea unor responsabilităţi poate mult prea puţin conştientizate. Sunteţi tipul omului care acordă iertarea, dar nu uită niciodată. Aveţi idei foarte precise, pe care le apăraţi cu vigoare, chiar şi atunci când trebuie să mai lăsaţi de la dumneavoastră. În viaţă, fiecare avem nevoie de înţelegerea celor din jur. Uneori vă ambalaţi uşor pentru lucruri lipsite de importanţă. Cu toate acestea, încercaţi să nu fiţi prea agresiv. Aveţi puterea să ajungeţi la masa *negocierilor* pentru cel mai bun răspuns, cu speranţa că există un *ac pentru cojocul fiecăruia*! ...

Cu un scor între 21 şi 30 de puncte: puteţi fi numit *răzbunător*. Cine v-a jignit odată are motive să-şi facă griji. Acordaţi multă atenţie unui incident produs şi nu rămâneţi *dator*. Felul dumneavoastră de a fi intransigent cu persoanele care v-au *ştirbit* din autoritate denotă un comportament agresiv. Nestăpânit, neliniştit, mereu frământat de probleme, sunteţi în permanentă mişcare. Întotdeauna, indiferent de situaţie, încercaţi să vă impuneţi punctele de vedere. Dacă nu reuşiţi, la plecare nu uitaţi să trântiţi uşa... în semn de „mulţumire"!

Sunteți un învingător?

Ne place, adesea, să credem că suntem nişte învingători. În lupta cu greutăţile tranziţiei, reuşita nu poate fi decât răspunsul

celor din jur la dorinţa noastră de a lucra, de a învinge, de a construi. Din păcate, aprecierile corecte nu sunt întotdeauna cele mai adecvate. În astfel de vremuri, de ce să nu recunoaştem, reuşita mai înseamnă şi *cunoştinţe* bine aşezate.

Important este să avem un ţel. O persoană cu preferinţe pentru lucrurile practice şi interesată de ceea ce este nou are puterea de a lua decizii.

Drumul însă nu este uşor! De cele mai multe ori, intenţiile exprimate pot tulbura *liniştea sufletească* a multora.

Răspunsul la eforturile noastre poate fi restrâns în aprecieri precum: *încăpăţânat*, *rebel*, *fără spirit de echipă*, *vrea să iasă în faţă* etc. Aşa să fie oare ? Vă propunem un test ce vă poate ajuta în demersurile stabilite. Urmăriţi cu atenţie fiecare întrebare şi încercuiţi răspunsul care vi se potriveşte cel mai bine.

Nr. crt.	Enunţ	Da	Nu
1.	Vă place, uneori, să faceţi un pic pe grozavul?		
2.	Vi se întâmplă să despicaţi firul în patru şi să vă îngrijiţi de cele mai mici detalii?		
3.	Faceţi cu uşurinţă concesii?		
4.	Cereţi părerea cuiva când vă cumpăraţi ceva de îmbrăcat?		
5.	Dacă un subordonat execută necorespunzător o lucrare, aveţi curajul să-i spuneţi că încă mai are de lucru?		
6.	Cei din jur vă consideră încăpăţânat?		
7.	Vi se întâmplă să evitaţi să spuneţi ceea ce gândiţi cu adevărat numai pentru a nu deranja pe cineva?		
8.	Vă schimbaţi adesea părerile?		
9.	Vi se întâmplă să mai trageţi chiulul pentru a avea parte de o distracţie?		

10.	Credeţi că aţi fi avut mai multe şanse de realizare în viaţă, dacă unele persoane nu v-ar fi pus beţe în roate?		
11.	V-ar plăcea să deveniţi o persoană importantă în societate?		
12.	Vi se întâmplă să spuneţi ceea ce gândiţi fără să vă preocupe consecinţele?		
13.	Critica vă deranjează?		
14.	În general, duceţi până la capăt un lucru, deşi alţii l-au abandonat?		
15.	Vi se întâmplă să greşiţi în unele lucruri, dar să consideraţi că vina aparţine colectivului din care faceţi parte?		
16.	Folosiţi din când în când un limbaj colorat?		
17.	Consultaţi pe cineva înainte de a hotărî un lucru?		
18.	Sunteţi de acord cu părerea că, *indiferent de ceea ce spune, şeful are întotdeauna dreptate*?		
19.	Credeţi că multe lucruri la care visaţi sunt nerealizabile?		
20.	Vi s-a întâmplat să mai spuneţi şi câte o minciună?		

De reţinut!

Pentru stabilirea felului de a fi, acordaţi *1 punct*, dacă aţi răspuns cu *Da* la întrebările *1, 2, 5, 6, 9, 11, 12, 14, 16, 20,* şi *1 punct* dacă aţi răspuns cu *Nu* la întrebările *3, 4, 7, 8, 10, 13, 15, 17, 18, 19.*

Scorul total cel mai apropiat de tipurile prezentate mai jos reprezintă felul dumneavoastră de a fi.

Între 20 şi 14 puncte: sunteţi o personalitate puternică cu tendinţa de a vă impune punctul de vedere asupra celorlalţi. Entuziast, practic, energic, dezvoltaţi un comportament ferm, centrat pe sarcină. Sever, uneori chiar dur, doriţi să vă impuneţi

autoritatea cu orice preţ. În acest sens, există riscul să vă atrageţi antipatia şi neîncrederea unora dintre apropiaţii dumneavoastră.

Dacă puterea de care dispuneţi vă este pusă sub semnul îndoielii, vă transformaţi într-un rebel. Sensibil la critică, puteţi fi uşor provocat, îndepărtându-vă astfel de la scopurile stabilite. În viaţă este mai bine să fim un pic mai îngăduitori, să învăţăm să şi ajutăm, să construim, nu numai să negăm. Există posibilitatea, fiind mai aproape de oameni, să deveniţi învingător!

Între 13 şi 8 puncte: fire echilibrată, adaptabilă la efort, cu simţ practic, nu vă temeţi să auziţi cuvântul „Nu". Uşor încăpăţânat, uneori chiar fixist, viaţa dumneavoastră este organizată după un plan bine stabilit. Deschis faţă de cei din jur, sociabil, dornic să căpătaţi informaţii, prezentaţi o foarte bună intuiţie la cunoaşterea oamenilor. Sever, pretenţios, nu vă mulţumiţi cu puţin în viaţă; inteligent, cu simţul măsurii, sunteţi un om de echipă. Ambiţios, greu de întors din drum, sunteţi un om pentru viitor.

Între 7 şi 0 puncte: fire înţeleaptă, atentă la tot ceea ce se petrece în jurul dumneavoastră, riscaţi să acordaţi mai multă importanţă unor lucruri lipsite de valoare.

Sensibil, cu nevoie de comunicare, evitaţi conflictul deschis; conformist, cenzurat interior, nu spuneţi cu uşurinţă ceea ce aveţi pe suflet. Trăiţi un sentiment de insatisfacţie şi, în general, preferaţi mai mult să ascultaţi decât să vorbiţi. Nu sunteţi adeptul ideii *dreptatea se face cu parul*!

Este bine să perseverăm şi să ne considerăm învingători doar când am ajuns la capătul drumului. Indiferent de scorul înregistrat, trebuie reţinut că fiecare dintre noi poate să devină un om de succes! Important este să nu uităm de unde am plecat. Pentru acest lucru, este bine să ştim să dăruim, să înţelegem şi să fim sinceri.

Dacă răspunsurile la întrebările *7, 9, 11* şi *20* sunt marcate pe varianta *Nu*, este bine să acordaţi mai multă atenţie celor

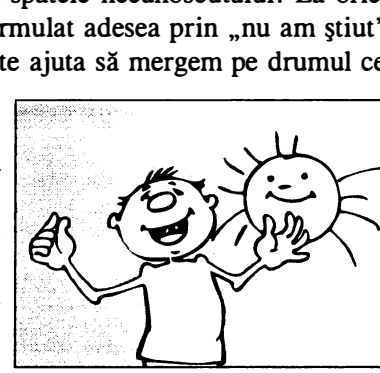
spuse. Altfel, *riscaţi să vă alegeţi cu dureri de cap, iar cei din jurul dumneavoastră să o ia la fugă încercând să vă evite!...*

Te bucuri de viaţă?

Fiecare dintre noi are o pasiune: pentru un sport, pentru pescuit, pentru gătit sau pentru citit în stele. De multe ori, nici măcar nu ştim ce este atât de interesant în tot ceea ce vrem să facem.

Cu toate acestea, nu o singură dată auzim că *unde se află pasiunea pentru un lucru, acolo ne este şi sufletul*. Să nu fie oare aşa? Greu de spus. Şi totuşi, când este vorba să ne orientăm spre o meserie, mulţi dintre noi ignoră aceste pasiuni, preferând activităţi banale. Resemnarea este, din păcate, primul răspuns. *Oricum îmi câştig pâinea* – spun mulţi şi ridică din umeri, plictisiţi. După o vreme, poate mult prea târziu, ne dăm seama că pasul nostru a fost greşit. Ce putem să mai facem?

Soluţiile sunt foarte aproape de noi, dar, din comoditate sau teamă, ne ascundem în spatele necunoscutului. La orice reproş găsim un răspuns formulat adesea prin „nu am ştiut". Cunoaşterea de sine ne poate ajuta să mergem pe drumul cel bun în viaţă.



Important este să fim puternici! Fără încredere în propriile forţe şi fără optimism, riscăm să pierdem totul – bucuria existenţei, liniştea sufletească, speranţa într-o zi mai bună. Dacă ne susţinem chemarea talentului prin curaj şi fermitate, cu siguranţă putem fi mult mai puternici. Consecvenţa, dăruirea şi încrederea într-un vis ne pot deschide poarta spre împlinirea propriului nostru destin.

Nr. crt.	Enunţ	Da	Nu
1.	Poţi fi un bun prieten chiar şi pentru *trădători*?		
2.	Ţi se întâmplă să-ţi doreşti să semeni cu o persoană cunoscută?		
3.	Ai simţul umorului?		
4.	Familia ta te face să simţi că ai mai mult curaj în luarea unor decizii?		
5.	Te priveşti în oglindă de cel puţin trei ori pe zi?		
6.	Lipsa banilor justifică nefericirea?		
7.	Are rost să fii cel mai bun în munca ta?		
8.	Dacă eşti nedreptăţit reclami acest lucru indiferent de urmări?		
9.	Ţi se întâmplă adesea să-ţi ceri scuze?		
10.	Crezi în sinceritatea unei persoane când îţi face complimente?		
11.	Ai curajul să spui ceea ce-ţi doreşti cu adevărat de la viaţă?		
12.	Crezi că ai fi reuşit mai mult în viaţă, dacă nu ţi s-ar fi pus *beţe în roate*?		

În vederea stabilirii modului tău de a fi şi de a înfrunta dificultăţile vieţii, acordă câte *4 puncte* fiecărei întrebări la care ai răspuns *conform grilei*:

1. Da	4. Nu	7. Da	10. Nu
2. Nu	5. Nu	8. Da	11. Da
3. Da	6. Nu	9. Nu	12. Nu

Dacă scorul obţinut se situează între 0 şi 12 puncte: înseamnă că ai tendinţa de a rămâne mai mult timp în umbră. Modest, cu multă atenţie faţă de cei din jur, încerci să nu

deranjezi pe nimeni. Din păcate, există riscul să fii călcat în picioare. Ai nevoie de susţinere şi de mai mult curaj. Ai încredere în tine şi încearcă să duci lucrurile până la capăt. Nu uita că fiecare dintre noi avem puncte sensibile, dar întotdeauna putem să oferim celor de lângă noi măcar un zâmbet şi o strângere călduroasă de mână.

Între 13 şi 26 de puncte: prezinţi o personalitate echilibrată, chiar dacă sunt sesizate şi unele sentimente de îndoială şi prudenţă. Important este să crezi în ceea ce faci şi mai puţin să asculţi ceea ce se spune în jurul tău. Calităţile pe care le ai pot să-ţi deschidă poarta spre fericire. Ai nevoie de puţin mai mult curaj. Te asigur că poţi fi un om al succesului.

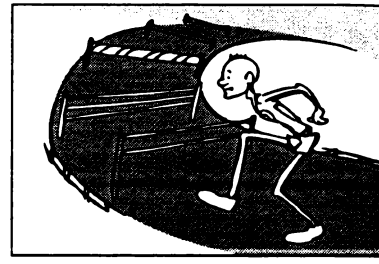
Între 27 şi 43 de puncte: curajul te caracterizează. Ferm, cu simţ practic, ştii foarte bine ce ai de făcut în viaţă. Sever cu tine însuţi, cu tendinţa de atinge perfecţiunea, este necesar să-ţi dozezi mai mult efortul. Există riscul unor pierderi inutile de energie. Respectat de cei din jur, atent la nevoile acestora, eşti un om de echipă.

Succesul profesional este răspunsul la modul în care obişnuieşti să rezolvi multe probleme. A fi conducător poate fi şi o împlinire de viaţă, nu numai o provocare.

Între 44 şi 48 de puncte: atent la imaginea personală, cu dorinţa permanentă de a face impresie bună, există riscul să culegi antipatie şi neîncredere. Mult prea centrat pe propria persoană, nu mai auzi nevoile celor din jur. Atent la tot ceea ce poate fi critic, sacrifici cu uşurinţă echipa. Este bine totuşi să nu uităm că împlinirea noastră în viaţă este condusă de cei ce par că nu au nici o putere. Fii mai consecvent şi încearcă să te bucuri de prezenţa celor dragi. Nu uita că eşti o persoană inteligentă!

Reuşiţi să depăşiţi obstacolele?

Pentru mulţi dintre noi, succesul este doar o problemă de voinţă. Să ştii să alegi drumul spre propria împlinire este şi o dovadă de mult curaj! S-ar părea că şansa cea mai mare de împlinire o au cei ce aplică *politica struţului*, plecând capul cu multă condescendenţă. Despre aceştia nu auzim decât lucruri de excepţie, neparticiparea lor fiind răsplătită adesea prin avansări spectaculoase. Ceea ce nu poate să înţeleagă un astfel de om este faptul că, prin plecarea capului, nu face altceva decât să-şi rătăcească propria identitate. Conformându-se necondiţionat, de voie sau de nevoie, el alege ca mod de viaţă apatia în dauna acţiunii, tradusă prin *stai pe loc şi nu fă nimic*. Suntem pregătiţi să ne adaptăm unui asemenea *model* de existenţă?



Răspunsul depinde numai de felul nostru de a fi.

Vă propunem un nou test. Urmăriţi cu atenţie fiecare situaţie şi marcaţi-o pe aceea care vi se potriveşte. E important de reţinut că, indiferent de rezultatul obţinut, felul nostru de a fi se poate îmbunătăţi. Trebuie doar să avem curajul de a privi lucrurile în faţă.

Nr. crt.	Enunţ	A	F
1.	În prezenţa unor persoane oficiale mă simt destul de degajat.		
2.	Nu am nimic să-mi reproşez.		
3.	Greutăţile vieţii nu mă întorc din drum.		
4.	Când îmi propun ceva, duc lucrurile până la capăt, indiferent de consecinţe.		

5.	Se pare că mulţi dintre cunoscuţii mei au reuşit mai bine în viaţă.		
6.	Cred că o să am multe de lucrat cu mine însumi.		
7.	Sunt un om fericit.		
8.	Reuşita în viaţă nu înseamnă totul, important este să încerci să faci un lucru cât mai bine.		
9.	Mă frământă ceea ce se spune despre mine.		
10.	Ţin să-mi impun punctul de vedere.		
11.	Chiar şi după ce am verificat un lucru de câteva ori, tot trăiesc un sentiment de îndoială.		
12.	Am avut succes în viaţă.		
13.	Felul meu de a fi nu este suficient de bine înţeles.		
14.	În luarea unei decizii, părerea celor din jur este foarte importantă pentru mine.		
15.	Interiorizez un sentiment de inutilitate.		
16.	Mi se întâmplă, uneori, să mă frământ prea mult pentru lucruri lipsite de importanţă.		
17.	Cea mai bună cale de evitare a unui conflict este să nu-ţi exprimi punctul de vedere.		
18.	Am făcut mai multe greşeli în viaţă.		
19.	Mi se spune că nu am curaj.		
20.	Cred că de cele mai multe ori succesul este doar o problemă de relaţii.		
21.	Mi se întâmplă să evit să spun ceea ce am pe suflet.		
22.	Cred că şeful rămâne şef, indiferent de ceea ce spune.		
23.	Când încep un lucru, ţin să-l duc la capăt chiar dacă implică anumite riscuri.		
24.	Simt că norocul este mai mult pentru alţii.		
25.	Speranţele mele sunt irealizabile.		

Atenţie !

Acordaţi câte *1 punct* pentru fiecare variantă de răspuns marcată astfel :

Adevărat – 1, 2, 3, 4, 7, 8, 10, 12, 23 ;

Fals – 5, 6, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25.

Între 25 şi 22 de puncte: sunteţi o persoană care daţi dovadă de echilibru şi stăpânire de sine. Fire practică, realistă, vă conştientizaţi propria valoare. Adaptabil la efort, cu forţă interioară, aveţi puterea să înfruntaţi orice obstacol. Atent la ceea ce se petrece în jur, sunteţi un om bine informat. Circumspect, nu mergeţi pe prietenii întâmplătoare. Vedeţi lumea aşa cum este şi faceţi diferenţa între ceva valoros şi o pierdere de vreme.

Independent în gândire, cu o foarte bună capacitate de decizie, acţionaţi energic, perseverent. Odată pornit la drum, greu mai puteţi fi oprit. Unele dificultăţi le depăşiţi cu mult simţ al umorului. Dispreţuiţi prostia şi comportamentul nesăbuit. Există riscul să vă atrageţi unele antipatii şi invidii din partea celor care nu au curajul de a vă sta în cale. Sunteţi adeptul ideii: *este mai bine să mori în picioare, decât să trăieşti în genunchi*!.

Între 21 şi 15 puncte: sunteţi o persoană destul de încrezătoare în propriile forţe. În general, priviţi lucrurile cu optimism şi faceţi dovada unei bune experienţe de viaţă. Flexibil, adaptabil la efort în funcţie de solicitări, aveţi puterea să duceţi orice lucru la bun sfârşit.

Aflat sub o oarecare presiune a timpului, sunteţi într-o permanentă mişcare. Căutaţi soluţii pentru rezolvarea unor probleme personale, despre care evitaţi să vorbiţi. Sever, nu vă iertaţi micile slăbiciuni. Fiţi ceva mai înţelegător cu dumneavoastră. Recunoaşteţi că, pe lângă unele slăbiciuni, aveţi şi multe calităţi. Acţionaţi constant şi nu mai acordaţi atenţie unor lucruri lipsite de importanţă. Cei care vă vorbesc pe la spate sunt cu mult în urma dumneavoastră.

Nu uitaţi nici un moment că sunteţi un luptător care perseverează, în ciuda tuturor piedicilor. Acestea vă fac să fiţi mult mai hotărât în tot ceea ce vreţi să realizaţi. Ambiţios, tenace, sunteţi destinat succesului.

Între 14 şi 5 puncte: sunteţi o persoană ponderată, care adoptă, în tot ceea ce face, o politică a riscului minim. Sensibil,

cu nevoie de comunicare, nu spuneţi uşor ceea ce aveţi pe suflet.

Unele frământări vă alungă buna dispoziţie şi vă fac să căutaţi singurătatea. Inteligent, cu o bună capacitate de prelucrare a informaţiilor, pierdeţi din vedere chiar calităţile ce vă definesc. Acordaţi o nejustificată atenţie celor ce se spun despre dumneavoastră. Din păcate, uitaţi că *oamenii buni sunt discutaţi pe la colţuri...* ! Dispreţuiţi minciuna. Atent la ceea ce se petrece în jur, evitaţi să solicitaţi sprijin şi răspunsuri. Încercaţi să vă rezolvaţi singur problemele. Prudent, neîncrezător în cei din jur, nu vă asumaţi uşor decizii. Grija pentru ziua de mâine este copleşitoare. Există riscul ca starea de spirit să vă fie dictată de cei din jur. În momente critice, vă lăsaţi prea uşor influenţat.

Presiunea la care sunţeţi supus este în creştere, ameninţându-vă planurile şi visurile. Încercaţi din răsputeri să menţineţi starea de lucruri actuală, dar nimic nu va mai merge cum trebuie. Trăiţi un sentiment de eşec, dublat de o îndoială ce vă apasă sufletul. Necazurile prin care treceţi nu sunt deloc uşoare. Este bine să spuneţi ceea ce vă doare şi să nu uitaţi că sunteţi o persoană de încredere.

Între 4 şi 0 puncte : sunteţi o persoană lipsită de încredere în forţele proprii. Pesimist, cu tendinţa de a-i evita pe cei din jur, încercaţi să vă rezolvaţi singur problemele. Copleşit de griji şi temător, vă frământaţi prea mult pentru lucruri lipsite de importanţă.

Cândva spontan, spiritual, astăzi afişaţi o notă accentuată de oboseală. Interiorizaţi un sentiment de inutilitate. Nimic din ceea ce vreţi să faceţi nu mai merge ca înainte. Apatic, lipsit de curajul de a înfrunta greutăţile vieţii, nu vă mai asumaţi decizii. În general, evitaţi situaţiile tensionate prin neparticipare.

Închis în sine, nu spuneţi ceea ce aveţi pe suflet. Abătut din drum de propriile îndoieli, consumaţi multă energie încercând să găsiţi răspunsuri unor situaţii fără valoare. Uşor derutat,

lipsit de un ţel bine stabilit în viaţă, sunteţi pe cale de a ceda sub *presiunea* celor din jur. Aveţi nevoie de susţinere şi înţelegere. Printr-o reevaluare a situaţiilor, puteţi să întoarceţi spatele trecutului şi să vă reorientaţi spre împlinire, bucurie şi împăcare cu propria persoană.

Sunteţi optimist?

Încrederea în forţele proprii înseamnă, de cele mai multe ori, cheia spre succes. Mulţi dintre noi au iniţiativa unor proiecte apreciate de unii ca fiind ori prea *îndrăzneţe*, ori prea *slabe*. Deşi încercăm să depăşim posibilele obstacole în relaţia cu şefii, ochiul critic al acestora nu ne slăbeşte niciodată. Pentru şefi, munca noastră se rezumă adesea la *a nu face nimic*! Chiar dacă trudim cu speranţa că lucrurile vor fi mai bune în ziua următoare, de multe ori ni se pare că totul este în zadar. Concluzia este că... *nu suntem buni de nimic*.

Pentru o persoană mai *sensibilă*, această situaţie nu este deloc uşoară. Într-o lume în care reuşita cere o luptă permanentă, *a ceda* de la prima lovitură înseamnă a da satisfacţie mult prea uşor celor care încearcă să ne întoarcă din drumul nostru. A rezista eroic presupune şi riscul de a ne transforma în pagină de istorie! Şi totuşi, ce este de făcut?

Răspunsul pare simplu. Evită să spui ceea ce ai pe suflet, evită să-ţi manifeşti dorinţa de afirmare, evită să dai de înţeles că încă mai exişti! Poate aşa ai şansa de a rămâne *liniştit şi în pace*!

Dacă nici aşa nu poţi să scapi de cei ce văd adesea *varza din grădina vecinului*, nu-ţi mai rămâne decât să ai putere să lupţi. A-ţi susţine punctul de vedere, contrar părerilor nenumăraţilor *specialişti* în toate, este un *sacrilegiu* la adresa *autorităţii*. Şi totuşi, încă mai există şefi care ştiu să asculte şi care vor să ne ajute. Important este ca, într-un astfel de

moment, să avem putere să spunem lucrurilor pe nume şi să rămânem optimişti, indiferent de ceea ce poate urma.

Privind lucrurile cu detaşare şi gândindu-ne la vremuri mai bune, mai avem o şansă, şi anume aceea de a vedea speranţa devenind realitate... !

Vă propunem un test centrat pe cunoaşterea felului nostru de a fi în momente deloc prielnice. Nu trebuie uitat că timpul, indiferent de rezultat, este ghidul nostru cel mai puternic. Important este să privim partea bună a lucrurilor şi să ne păstrăm încrederea în propriile forţe.

Să urmărim întrebările şi să marcăm răspunsurile cu *X* la *Adevărat* (*A*) sau *Fals* (*F*).

Nr. crt.	Enunţ	A	F
1.	Am avut mai multe posibilităţi de realizare în viaţă.		
2.	Simt că prin ceea ce fac irosesc timpul.		
3.	Nimeni nu mă înţelege pe deplin.		
4.	Mi s-a întâmplat să las oameni fără ajutor.		
5.	Nu cred că pot să mai merg înainte.		
6.	Sunt dezamăgit de unele persoane.		
7.	Mi se spune uneori că văd numai partea neagră a lucrurilor.		
8.	Câteodată mă simt, fără nici un motiv, destul de nefolositor.		
9.	Cred că sunt un om fără noroc.		
10.	Am comis mai multe greşeli.		
11.	Câteodată mă cuprinde un sentiment de indiferenţă şi de gol interior.		
12.	După cum merg unele lucruri, cred că nu am să fac nimic deosebit.		
13.	Am câteodată sentimentul că alţii râd intenţionat de mine.		

14.	Viaţa, în general, este mult prea nedreaptă.		
15.	Aş fi putut să fiu un pic mai bun.		
16.	Când sunt nervos spun lucruri pe care apoi le regret.		
17.	Mă simt sătul de toate.		
18.	În comparaţie cu colegii mei, simt uneori că nu sunt bun de nimic.		
19.	Câteodată, mă frământ pentru lucruri care, de fapt, nu sunt importante.		
20.	Când stau de vorbă cu cineva, am momente în care mă întreb dacă pe acesta îl interesează ceea ce îi spun.		
21.	Cred că unele lucruri încă mai pot fi schimbate.		
22.	Mi se întâmplă să visez la lucruri irealizabile.		
23.	Viitorul nu-mi poate oferi prea multe şanse.		
24.	Există momente în care nu vreau să ştiu de nimeni.		
25.	Nu sunt înţeles cu adevărat.		
26.	Din dorinţa de a găsi soluţii unor probleme, adesea sunt dus pe gânduri.		
27.	Mă nelinişteşte ce ar putea alţii să gândească despre mine.		
28.	Dacă mi s-ar oferi şansa, aş lua lucrurile de la început.		
29.	Cred că nu mai pot să înfrunt ca în trecut viaţa şi greutăţile ei.		
30.	Îmi doresc să trăiesc în altă lume.		

Pentru răspunsurile marcate cu *Adevărat*, se acordă *1 punct*.

Între 0 şi 5 puncte: sunteţi un entuziast autentic, o fire optimistă, încrezătoare în propriile forţe, aveţi o foarte bună capacitate de adaptare. Stârnit de tot ceea ce este nou, susţineţi, stimulaţi şi încurajaţi. Când vă stabiliţi un scop, nu daţi înapoi, indiferent de ce vi se spune. Atent la detalii, fin

observator, identificaţi potenţialul unor idei acolo unde alţii nu văd nimic.

Bun camarad, cu spirit de echipă, puteţi fi un excelent conducător. Viaţa este o permanentă provocare. Fire deschisă, spuneţi direct ceea ce gândiţi. Este posibil ca felul dumneavoastră de a fi să nu placă tuturor. Depăşiţi obstacolele şi nu vă uitaţi în urmă. Sunteţi adeptul ideii că *cel care este bârfit, este cu mult înaintea celor ce-l bârfesc... !*

Între 6 şi 12 puncte: sunteţi un entuziast, dar care adoptă o atitudine defensivă; chiar dacă sunteţi criticat, sunteţi adeptul ideii că *şeful este şef, indiferent ce părere are*.

Conformist, atent să nu greşiţi, evitaţi să spuneţi ceea ce aveţi pe suflet. Deşi nu sunteţi genul de persoană care să renunţe fără luptă la un lucru, nu mai aveţi suficientă forţă de a vă face cunoscută părerea. Interiorizaţi un sentiment de neîmplinire. Vă cunoaşteţi propria valoare şi sunteţi convins că aţi fi putut să realizaţi mai multe lucruri. Deşi gândiţi că viaţa nu este tocmai dreaptă cu dumneavoastră, nu spuneţi acest lucru. Faceţi tot ceea ce este posibil ca să evitaţi conflictul. Sever cu propria persoană, nu vă iertaţi uşor micile slăbiciuni. Acordaţi prea multă atenţie celor ce se spun despre dumneavoastră. Uitaţi cu prea multă uşurinţă că *o persoană criticată este o persoană invidiată...* !

Între 13 şi 20 de puncte: sunteţi o persoană uşor abătută, lipsită de încredere în cei din jur. În general, preferaţi liniştea singurătăţii. În trecut spontan, entuziast, cu dragoste faţă de cei apropiaţi, aţi fost *trădat* chiar de aceştia. Acum interiorizaţi un sentiment de neîmplinire despre care nu vorbiţi uşor. Copleşit de griji şi temător pentru ziua de mâine, aveţi tendinţa de a vedea lucrurile în negru. Optimismul este de faţadă. Lăsaţi să vă scape cu prea multă uşurinţă micile bucurii ale vieţii. Nu uitaţi că fiecare dintre noi are nevoie de un zâmbet şi o încurajare. Important este ca noi să ştim să oferim aceste lucruri celor care sunt cu adevărat în impas.

Între 21 şi 30 de puncte: viaţa vă este frământată de existenţa multor probleme. Fire inteligentă, cu o foarte bună capacitate de a observa ce se petrece în jurul dumneavoastră, acordaţi prea multă atenţie unor lucruri lipsite de importanţă. Extrem de prudent, lipsit de încredere în cei din jur, interiorizaţi sentimentul că *viaţa nu vă mai aduce nici o bucurie*. Uneori apatic, cu note de tristeţe evidente, abandonaţi cu prea multă uşurinţă ideea de luptă. Începeţi în mod nedrept să credeţi că dificultăţile prin care treceţi v-au fost hărăzite prin destin.

Cândva un suflet tânăr, plin de viaţă, sincer şi apropiat de cei dragi, astăzi preferaţi să vă ascundeţi frumuseţea sufletească în singurătate şi tăcere. Important este să nu-i lăsaţi pe alţii să vă calce în picioare. Abordaţi frontal problemele, iar acolo unde nu aveţi suficientă forţă nu uitaţi să cereţi un sprijin. Chiar dacă nu sunteţi de acord, *vă asigur că încă mai există oameni sinceri, doritori de a vă fi aproape... !*

Simțiți că stați pe un butoi cu pulbere?

De cele mai multe ori, starea noastră de bine sau de rău se datorează celor din jurul nostru. Se spune uneori că suntem *ţâfnoşi*, alteori că suntem prea *visători*, preferând inacţiunea în detrimentul acţiunii. Când încercăm să ne impunem punctul de vedere, riscăm să ni se spună că *sărim calul*, aprecierile nefiindu-ne foarte favorabile. Cu dorinţa de a păstra liber şi nealterat *spiritul de învingător* care ne caracterizează, nu ne rămâne decât să fim perseverenţi, constanţi în acţiune şi toleranţi. *A fi tolerant* faţă de neputinţa unor minţi, *a fi înnobilat* cu funcţii de conducere sunt, astăzi, o artă – *arta de a supravieţui* !

Şi totuşi, răbdarea noastră poate fi pusă la încercare. În asemenea situaţii, simţim că stăm *pe un butoi cu pulbere*, gata să explodeze !

Provocaţi de lipsa de organizare şi francheţe în aprecierea eforturilor noastre, adesea spunem direct, fără prejudecăţi, ceea ce avem pe suflet! Că place sau nu, nu mai este problema noastră! Ne simţim eliberaţi din strânsoarea oferită de *compromisul* necesar supravieţuirii şi începem să ne gândim la ceea ce poate urma: *o promovare sau o nouă schimbare...!*

Din dorinţa de a cunoaşte mai bine felul nostru de a fi şi în situaţii de suprasolicitare, vă propunem un test. Ca şi până acum, trebuie reţinut că, indiferent de rezultatul obţinut, fiecare dintre noi rămâne un învingător!

Nr. crt.	Enunţ	Da	Nu
1.	Credeţi că viaţa este uşoară?		
2.	Vă simţiţi neîmplinit în unele privinţe?		
3.	Când sunteţi neîndreptăţit puneţi repede *lucrurile la punct*?		
4.	Experienţa şi cunoştinţele dumneavoastră vă sunt apreciate?		
5.	Vi se reproşează că spuneţi prea direct lucrurilor pe nume?		
6.	Vă bucuraţi de un şef eficient?		
7.	Spuneţi totdeauna adevărul?		
8.	Dacă vi s-ar oferi posibilitatea, aţi alege acelaşi drum în viaţă?		
9.	Intenţiile dumneavoastră sunt bine înţelese?		
10.	Vă simţiţi un *rebel* care luptă pentru o *cauză*?		
11.	S-a întâmplat să fiţi uneori supărat?		
12.	Ideea de schimbare vă provoacă?		

De reţinut!

Răspunsurile acordate, vor fi apreciate cu *2 puncte*, astfel:
Da – 2, 3, 5, 7, 10, 11, 12;
Nu – 1, 4, 6, 8, 9.

Între 20 şi 15 puncte: aprecierile primite sunt cu mult sub posibilităţile ce vă caracterizează. Activ, orientat spre lucrurile practice, manifestaţi disponibilitate către iniţiativă. Provocat de nou, cu dorinţă de schimbare în bine a unor lucruri, riscaţi să fiţi considerat drept o persoană incomodă.

Pregătit pentru viaţă, vă conştientizaţi potenţialul şi nu vă amăgiţi cu vorbe frumoase primite în dar... Nerăbdător să vă comunicaţi ideile, vreţi să fiţi auzit. Inteligent, fără prejudecăţi, sunteţi mânat de nevoia de a avea rezultate. Există riscul să răspundeţi la unele provocări.

Încăpăţânat, uneori prea independent în luarea unor decizii, sunteţi tipul omului care a văzut şi a trecut prin multe în viaţă. Sentimentul de putere vă atrage. Când vă aflaţi în acţiune, nu mai puteţi fi oprit. Pentru şefi puteţi fi un element de îngrijorare. Fără să fiţi adeptul compromisului, în viaţă nu sunteţi vulnerabil. Cel mai adesea se poate auzi despre dumneavoastră: *feriţi-vă, deja se îndreaptă spre noi...* !

Între 14 şi 5 puncte: sunteţi o persoană care îşi ia în serios ţelurile şi le urmăreşte cu încăpăţânare. Provocat de cunoaştere, entuziast, vă puteţi ridica la înălţimea situaţiilor. Trebuie numai să nu vă lăsaţi influenţat de cei din jur.

Inteligent, *ochi de vultur* asupra a tot ceea ce se petrece în jurul dumneavoastră, aveţi putere de pătrundere în toate secretele vieţii. Încrezător în propriile forţe, îi puteţi uimi pe mulţi dintre cei ce vă cunosc, realizând, de cele mai multe ori, imposibilul. Deşi nu toţi cei din jur vă apreciază eforturile, aveţi puterea să începeţi un lucru şi să-l duceţi până la capăt. Important este să fiţi lăsat să lucraţi.

Abordaţi problemele zilnice într-un mod destul de raţional. Vă stăpâniţi firea până în momentul în care întâlniţi minciuna şi

prostia. În asemenea situaţii, a se spune despre dumneavoastră că sunteţi *exploziv* este prea puţin. Nimic nu vă mai poate sta în cale.

Între 4 şi 0 puncte: sunteţi o persoană inteligentă, care interpretează cu mult profesionalism *jocul vieţii*. Interesat de afirmare, cu potenţial de a reuşi în ceea ce vă propuneţi, abilitatea şi intuiţia vă caracterizează. În general, tindeţi să vedeţi partea plină a paharului. Solicitaţi recunoaştere, dar fără să forţaţi lucrurile.

Credeţi în destin şi aveţi suficientă înţelepciune în a depăşi obstacolele. Clocotiţi din cauza nedreptăţilor vieţii, dar nu lăsaţi să se vadă acest lucru! Sigur pe ceea ce vreţi să realizaţi în viaţă, bine ancorat în realitate, vă puteţi considera un om de perspectivă. Trebuie numai să rămâneţi constant în aspiraţiile ce le purtaţi şi să încercaţi să nu băgaţi în seamă micile *răutăţi* ale celor din jur.

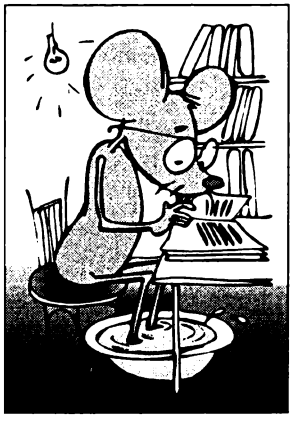
Fiţi conştient că succesul dumneavoastră nu vă poate aduce decât o mulţime de *prieteni* şi multă invidie.

Sunteți tocilar?

Capacitatea de a învăţa este cea mai importantă abilitate pe care o putem dezvolta. *Ai carte, ai parte* – spune o vorbă din bătrâni.

Suntem adesea confruntaţi cu experienţe noi sau cu situaţii ce implică asimilarea de noi cunoştinţe. Însă pentru a fi eficienţi, trebuie să avem puterea de a ne adapta noilor solicitări. Adaptarea înseamnă să ne implicăm, să ascultăm, să venim cu o idee nouă şi, de ce nu, chiar să luăm decizii.

Alegerea carierei, rezolvarea problemelor ivite la locul de muncă, în echipă, presupun efort şi implicare, deschidere şi asumare de responsabilităţi. Important în viaţă este să ştim să ascultăm. Nu este un capăt de ţară dacă nu ştim ceva anume. Putem să învăţăm, dar trebuie să şi vrem.



Pentru a înţelege mai bine modul în care preferaţi să învăţaţi şi să prelucraţi informaţiile, vă propunem un chestionar cu 24 de întrebări şi trei variante de răspuns : *Adesea – A*, *Uneori – U* şi *Rar – R*.

Urmăriţi cu atenţie enunţurile de mai jos şi marcaţi *X* în spaţiul corespunzător fiecărei afirmaţii alese. Folosiţi ceea ce aflaţi din interpretarea rezultatelor pentru a dezvolta, cu mai mult succes, strategiile de învăţare care se potrivesc cel mai bine cu stilul dumneavoastră personal. Răspundeţi sincer la fiecare enunţ.

Nr. crt.	Enunţ	A	U	R
1.	Mi se mai întâmplă să mă joc cu creionul ţinut în buzunar.			
2.	Decât să fac tot felul de calcule, prefer să fac grafice şi schiţe.			
3.	Dacă scriu ceva de mai multe ori, reţin foarte uşor.			
4.	Când eram la şcoală îmi făcea plăcere să scriu şi să iau notiţe din clasă.			
5.	Îmi amintesc mai bine un subiect dacă ascult o lecţie care include informaţii, explicaţii şi discuţii.			
6.	Îmi place să realizez manual tot felul de lucruri.			
7.	Când am de argumentat ceva, caut să folosesc planşe, modele sau exerciţii practice.			
8.	Mi se spune că am ureche muzicală.			

9.	Chiar şi pe timp nefavorabil înţeleg şi urmez cu uşurinţă indicaţiile de pe o hartă.			
10.	Când am de studiat o limbă străină, cel mai bine mă descurc ascultând lecturi şi casete.			
11.	În cazul unor cuvinte mai dificile, reuşesc să le reţin mai bine rostindu-le cu voce tare.			
12.	Înţeleg mai bine o ştire dacă o citesc în ziar, decât dacă o ascult la radio.			
13.	În timp ce învăţ, simt nevoia să fac şi un alt lucru (să manânc, să fumez etc.)			
14.	Cea mai bună metodă de a reţine o temă este să încerci să-ţi imaginezi subiectul.			
15.	Învăţ mult mai uşor pronunţia unor cuvinte folosind diferite combinaţii de litere.			
16.	Prefer să ascult o lectură de calitate, decât să citesc aceeaşi expunere în formă scrisă.			
17.	Mă descurc bine în rezolvarea unui cub mozaic sau a unor labirinturi.			
18.	În timp ce învăţ, obişnuiesc să ţin ceva în mână (un creion, un pix etc.).			
19.	Decât să citesc ştirile în ziare, prefer să le ascult la radio.			
20.	Prefer să obţin informaţiile despre un lucru interesant din surse scrise.			
21.	Înţeleg mai bine ce am de făcut când urmez indicaţii verbale, şi nu scrise.			
22.	În prezenţa altor persoane, mă simt destul de degajat.			
23.	Pentru înţelegerea unui lucru, solicit explicaţii recurgând chiar la unele scheme şi grafice.			
24.	În prezentarea unei lecţii, prefer să văd subiectele scrise pe tablă.			

Atenţie !

În vederea stabilirii profilului dumneavoastră, acordaţi pentru fiecare variantă de răspuns (bifată) următoarele puncte:

Adesea (A) = 5; *Uneori (U)* = 3; *Rar (R)* = 1.

Faceţi suma punctelor de pe fiecare coloană prezentată mai jos, scorul cel mai mare indicând stilul de învăţare care vă este caracteristic.

Preferinţă vizuală (PV)		**Preferinţă auditivă (PA)**		**Preferinţă tactilă (PT)**	
Nr. crt.	**Punct**	**Nr. crt.**	**Punct**	**Nr. crt.**	**Punct**
2		**5**		**1**	
4		**8**		**3**	
9		**10**		**6**	
12		**11**		**7**	
14		**16**		**13**	
17		**19**		**15**	
20		**21**		**18**	
24		**23**		**22**	
Total:		**Total:**		**Total:**	

Dacă învăţaţi mai ales *vizual (PV)*, asiguraţi-vă prin toate mijloacele că aţi luat în considerare materialele necesare. Folosiţi hărţi, schiţe, notiţe şi imagini. Exersaţi vizualizând sau imaginându-vă cuvinte şi noţiuni. Notaţi-vă totul pentru a putea revedea rapid şi ori de câte ori este nevoie. Aveţi puterea de a-i uimi pe cei din jur prin cunoştinţele dumneavoastră.

Dacă învăţarea se bazează pe *preferinţe auditive (PA)*, atunci folosiţi mai ales casete. Înregistraţi lecturi pentru a vă ajuta să vă completaţi notiţele luate. Ascultaţi, luaţi notiţe după text şi reveniţi asupra lor în mod frecvent. Important pentru dumneavoastră este şi locul pe care-l ocupaţi în sala de curs. Aşezaţi-vă acolo unde puteţi auzi mai bine. După ce aţi

citit ceva, faceţi un rezumat şi citiţi cu voce tare. Discutaţi cu ceilalţi colegi despre cele notate. Aveţi şansa să învăţaţi lecţia din clasă, chiar dacă există riscul să păreţi un mic *tocilar*...!

Dacă învăţaţi mai ales pe baza simţului *tactil (PT)*, urmăriţi cuvintele în timp ce le pronunţaţi. Este bine să scrieţi de mai multe ori ceea ce trebuie să învăţaţi. Important este să aveţi tot timpul o ciornă pe care o puteţi folosi în scopul amintit. Asociaţi lecţiile cu lucruri din lumea reală sau cu evenimente. Aveţi în vedere şi posibile fişe de studiu. Datorită inteligenţei dumneavoastră, lucrurile sunt ca şi rezolvate.

V-ar plăcea să fiţi un războinic?

Viaţa ne îndeamnă la curaj, fiecare lucru obţinut însemnând eforturi şi îndrăzneală. Că reuşim sau nu să înfăptuim tot ceea ce ne dorim, mai puţin contează. Important este să încercăm. Asumându-ne acţiunea, cu siguranţă că vom fi mai aproape de succes! *Încrederea în propriile forţe*, *puterea de a nu ne lăsa întorşi din drumul nostru*, *imaginaţia şi spiritul constructiv* sunt doar câteva din trăsăturile ce nu pot fi desprinse din *profilul unui învingător*.

Trebuie totuşi să nu uităm că viaţa ne poate aduce şi surprize. De la micile invidii şi situaţiile ce se pun de-a curmezişul în faţa intenţiilor exprimate, până la *nevinovatele* provocări.

Majoritatea oamenilor este atrasă de spectacol. Un vechi proverb aminteşte că *celor înfometaţi trebuie să le dai circ*!

Un sâmbure de adevăr există şi aici! Când suntem pe drumul cel bun, nu puţini sunt aceia care ţin să facă pe *deştepţii*! Filosofia lor de viaţă este uluitoare, interesul direct fiind doar acela de a ne face să uităm scopurile noastre...!

În astfel de situaţii, nu ne rămâne decât să fim atenţi. *Cu înţelepciune, putere de decizie şi puţin curaj*, vom reuşi să ajungem unde ne-am propus, chiar dacă drumul nu este simplu.

Marcaţi răspunsul dumneavoastră cu *X* la *Da* sau *Nu*. Scorul cel mai mare defineşte modul în care reuşiţi să depăşiţi *obstacolele* în viaţă !

Nr. crt.	Enunţ	Da	Nu
1.	Când cineva a rezolvat o problemă este imposibil să nu văd cel puţin o greşeală.		
2.	Chiar dacă risc să pierd în viaţă, ţin să duc lucrurile până la capăt.		
3.	În zilele noastre, succesul depinde şi de modul cum ştii să accepţi unele compromisuri.		
4.	Adesea simt că *explodez* când văd neîndemânarea unora dintre subordonaţi.		
5.	Iau decizii numai după ce cunosc toate datele unei probleme.		
6.	Mi se spune că mă aprind destul de uşor.		
7.	Înainte de a judeca pe cineva, este bine să ne transpunem în situaţia lui.		
8.	Nu-mi place să pierd, chiar şi atunci când ştiu că nu am dreptate.		
9.	Dacă sunt nedreptăţit, apelez şi la forţa fizică.		
10.	Mi se întâmplă să-mi asum răspunderea şi pentru greşeli care nu-mi aparţin.		
11.	O persoană comodă, fără iniţiativă, îmi pune răbdarea la încercare.		

12.	În depăşirea unei situaţii nedorite este important ca fiecare să spună ceea ce gândeşte.		
13.	Decât să fiu luat de bun şi fraier, prefer mai mult să fiu apreciat drept rău şi insensibil.		
14.	Cred că sunt destul de înţelegător.		
15.	Neînţelegerile dintre doi oameni mă fac să evit conflictul.		
16.	Dacă mi s-ar oferi posibilitatea, cred că aş face orice.		

Nr. crt.	Tip de personalitate	Variantă răspuns	Întrebări semnificative	Scor total
1.	Strategul	Da	5, 7, 10, 12, 14	
		Nu	3, 9, 16	
2.	Diplomatul	Da	15	
		Nu	1, 2, 4, 6, 8, 11, 13	
3.	Războinicul	Da	1, 2, 4, 6, 8, 11, 13	
		Nu	15	
4.	Nehotărâtul	Da	3, 9, 16	
		Nu	5, 7, 10, 12, 14	

Strategul: acţiunile dumneavoastră sunt bine gândite. Nu întreprindeţi nimic fără să ştiţi la ce drum porniţi. Analitic, riguros în gândire, manifestaţi preferinţă pentru lucrurile de detaliu. Atent la reguli, sunteţi tipul care preferă să nu doarmă decât să ştie că mai are ceva de lucru. Inteligent, cu o bună capacitate de analiză şi sinteză, reuşiţi să apreciaţi în mod corect valoarea oamenilor şi a lucrurilor din jurul dumneavoastră. Uneori, puţin prea critic, aveţi tendinţa de a *despica firul în patru*. Acasă puteţi fi chiar incomod.

Intuitiv, provocat de cunoaşterea unor lucruri noi, riscaţi să vă atrageţi antipatia unora. Bine informat, cunoaşteţi foarte multe lucruri, fără însă a face rău cuiva. Spuneţi adevărul cu

diplomaţie, capacităţile de negociator fiindu-vă de necontestat. Aveţi calităţile unui foarte bun specialist în strategiile politico-militare şi nu numai. Succes pe viitor!

Diplomatul: inteligenţa vă caracterizează. Adept al liniştii în familie, respingeţi situaţiile tensionate prin neparticipare. Calm, uneori numai aparent, vă centraţi atenţia pe lucruri importante, fără să vă lăsaţi influenţaţi de atitudinea celor din jur. Amabil, cu un spirit altruist, puteţi fi apreciat ca un prieten, bun partener pentru vremuri grele. Constant în aprecieri, acordaţi respect celor ce ţin la sinceritate.

Neconflictual, realist, abordaţi problemele vieţii cu tact şi diplomaţie. Într-o situaţie ce provoacă tensiuni, preferaţi să cedaţi pentru a linişti *spiritele*. Sfaturile dumneavoastră sunt cele mai ascultate. Conformist, fără probleme de adaptare în condiţii de schimbare, puteţi să ocupaţi un loc important în soluţionarea sarcinilor ce revin şefului dumneavoastră. Calităţile care vă caracterizează vă recomandă pentru un post de consilier de *taină*.

Războinicul: fire activă, cu permanentă nevoie de acţiune, manifestaţi fermitate în schimbarea sarcinilor. Uşor dominant, cu dorinţă de putere, nu vă mulţumiţi cu puţin în viaţă. Sunteţi adeptul zicalei: *ori totul, ori nimic!* Energic, nu renunţaţi uşor în ceea ce vă propuneţi. Faptul de a nu fi respins nu vă face decât să fiţi şi mai insistent. Continuaţi să cereţi până primiţi ceea ce doriţi, conform principiului: *dacă nu ceri, nu capeţi*.

Greu de mulţumit, chiar pretenţios, găsiţi mereu câte ceva de completat. Prin siguranţa pe care o afişaţi, riscaţi să vă atrageţi neînţelegerea şi unele antipatii. Sunteţi un spirit combativ ce imprimaţi energie colectivului în care lucraţi. Hotărât, uneori insensibil, este greu ca cineva să vă abată din drum. Ştiţi ceea ce vreţi şi cunoaşteţi *strategia* de soluţionare a dorinţelor dumneavoastră.

Puterea de decizie, sângele rece în situaţii de risc, vă recomandă pentru funcţia de luptător în zona de conflict.

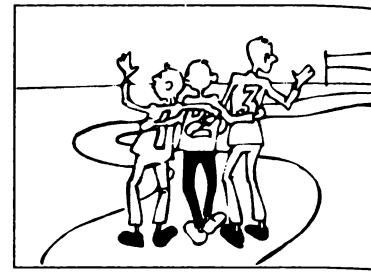
Nehotărâtul: prudent, rezervat, evitaţi să vă implicaţi în soluţionarea unor probleme care nu sunt cunoscute. Interiorizat, nu spuneţi uşor ceea ce aveţi pe suflet. Frământat, vă este teamă să nu greşiţi. Sensibil la critică, puneţi prea uşor la suflet lucruri care nu merită atenţie. În situaţii tensionate, riscaţi să vă lăsaţi uşor provocat.

În prezent, trăiţi un sentiment de neîmplinire. Vreţi să faceţi o schimbare, dar nu puteţi lua încă o decizie în acest sens. Neîncrezător în cei din jur, cu tendinţe spre *interpretare*, aţi acordat încredere unor persoane care v-au dezamăgit. Iute la mânie, nu iertaţi uşor dacă sunteţi nedreptăţit. Inteligent, puteţi fi om de perspectivă. Trebuie să vă stabiliţi mai clar un scop în viaţă şi să nu vă lăsaţi uşor influenţat. Interesele dumneavoastră nu vor fi mereu pe placul celor din jur. Abordaţi cu mai mult tact adevărul şi încercaţi să evitaţi conflictul. Calităţile dumneavoastră vă recomandă pentru un domeniu de cercetare.

Sunteţi un colaborator?

Aprecierea socială de care beneficiem este şi o consecinţă a faptelor noastre, a eficienţei pe care o probăm în muncă, a manifestării unui comportament echilibrat şi constructiv. Fiecare om îşi doreşte să reuşească în viaţă şi să fie apreciat în societate drept cel mai bun. Unii dintre noi, pentru acest *moment de fericire*, sunt capabili să încheie chiar şi un „pact cu diavolul" !

Persoanele care ţin cu tot dinadinsul să fie prezente în mijlocul evenimentelor, chiar şi atunci când locul lor nu este acolo, ajung mai mult să deranjeze decât sa fie apreciate pentru inteligenţă. La fel se întâmplă şi cu cele care încearcă să *exploateze* orice moment din viaţa lor, *vânzând* şi *cumpărând* pe cei din jurul lor. Exemplele sunt multiple şi le aflăm pretutindeni. Fie că ne sunt colegi, prieteni sau chiar şi rude,



toate acestea se fac simţite prin *nevoie de succes* şi *sete de putere*!

Fără să ne pronunţăm dacă este bine sau rău să procedăm astfel, cu atât mai mult cu cât vremurile în care trăim parcă ne îndeamnă să adoptăm un astfel de comportament, încercăm numai să ne cunoaştem ceva mai bine locul şi rolul care ne revine în societate.

Cunoscând şi caracteristicile echipei din care facem parte, *vom avea puterea de a trăi în deplină înţelegere cu noi înşine şi cu cei din jur*? Putem afla răspunsul urmărind secţiunile chestionarului de mai jos. Fiecare sectiune (I, II, III, IV, V, VI, VII) cuprinde *patru aserţiuni*, respectând, în parte, *modelul Belbin*. Dintre acestea, este necesar să încercuiţi una, două, sau maximum trei, pe care le consideraţi cel mai aproape de felul dumneavoastră de a fi. *În coloana din dreapta trebuie să aveţi distribuite 10 puncte.*

Pentru o mai bună înţelegere, în situaţia în care a-ţi ales două aserţiuni, ca fiind cele mai apropiate felului dumneavoastră de a fi, şi a-ţi marcat prima alegere cu 8 puncte, atunci cea de-a doua va primi 2 puncte. Dacă ambele vi se potrivesc în egală măsură, atunci amândouă vor fi marcate cu câte 5 puncte. În cazul în care aţi ales trei aserţiuni, puteţi acorda celei care vi se potriveşte cel mai bine punctajul cel mai mare, spre exemlu 7, celei de-a doua 2 puncte şi celei care nu vă caracterizează decât în mică masură doar 1 punct. *Nu trebuie uitat faptul că este obligatoriu ca toate cele 10 puncte să fie alocate*!

În încercarea de a ne cunoaşte mai bine, vă asigurăm că valoarea dumneavoastră ramâne nealterată, indiferent de rezultatul obţinut. Cel mai important lucru este să aveţi curajul să încercaţi!

Set	Enunţ	Notă
I. Când iau parte la îndeplinirea unei lucrări:	A. mă deranjează să văd că se discută fără sens.	
	B. caut să găsesc cât mai multe posibilităţi de rezolvare a problemelor.	
	C. ţin să stabilesc sarcinile de lucru pentru fiecare in parte.	
	D. susţin cu un interes real orice idee constructivă.	
II. Pentru ca să am sentimentul utilităţii:	A. mi-ar face plăcere să-mi pun în practică cele ce gândesc.	
	B. lucrez în mod constant cu toţi cei din echipa din care fac parte.	
	C. sunt mai interesat mai mult de idei originale decât de fapte.	
	D. cedez în cazul unor probleme lipsite de interes pentru mine.	
III. În situaţia în care trebuie să iau parte la probleme mai complicate, obişnuiesc să:	A. recunosc valoarea şi apreciez eforturile colegilor din echipă.	
	B. privesc în sens practic problemele, căutând soluţii imediate, şi nu de viitor.	
	C. îmi impun punctul de vedere, indiferent de consecinţe.	
	D. nu mă dau în lături să ajut cu tot ce se poate pe cel care este în necaz!	
IV. În tot ceea ce fac în viaţa de zi cu zi:	A. acord mare importanţă dreptului de a spune ceea ce gândesc.	
	B. mă adaptez cu uşurinţă la orice tip de solicitare.	
	C. nu mă rezum doar la aparenţe.	
	D. încerc să cunosc obiectiv cât mai multe persoane.	

Set	Enunţ	Notă
V. Când fac parte dintr-o echipă pe care nu o cunosc prea bine şi trebuie să rezolv în condiţii urgente o problemă:	A. nu găsesc la fel de uşor soluţii aşa cum reuşeam când lucram într- o echipă pe care o cunoşteam.	
	B. caut să aşez lucrurile cât mai bine posibil şi toată lumea să se simtă împăcată.	
	C. mă adaptez uşor *felului de a fi* manifestat de colegi.	
	D. prefer să fiu dispreţuit pentru ceea ce spun decât să mi se spună că sunt un om slab.	
VI. Când sunt parte a unei echipe:	A. am încredre în principiul *munca aduce succesul!*	
	B. caut să fiu original în ceea ce realizez.	
	C. încerc să-mi demonstrez calităţile de lider.	
	D. susţin orice idee nouă chiar dacă, personal, nu-l simpatizez pe cel care a propus-o.	
VII. În mod obişnuit, în cadrul unui grup:	A. spun lucrurilor pe nume în orice moment.	
	B. folosesc orice mijloc care îmi poate asigura succesul.	
	C. chiar dacă mă simt provocat de o idee, prefer să analizez temeinic toate datele problemei.	
	D. sunt un om de echipă.	

Pe secţiuni, transcrieţi scorurile date fiecărei variante de răspuns (A, B, C, D) în tabelul de mai jos. Adunaţi apoi punctele pe coloană pentru a obţine punctajul total. *Scorul cel mai mare vă confirmă dacă sunteţi sau nu* „omul din umbră", *aşa cum sunteţi perceput adesea de către cei din jur.*

Nr. set	Coordonatorul *bossul*	Modelatorul *omul din umbră*	Creatorul *geniul*	Colaboratorul *camaradul*
I.	C=	A=	B=	D=
II.	D=	A=	C=	B=
III.	A=	C=	B=	D=
IV.	B=	A=	C=	D=
V.	C=	D=	A=	B=
VI.	A=	C=	B=	D=
VII.	C=	A=	B=	D=
Scor total				

Tipul Coordonator - bossul: activ, participativ, cu foarte multă putere de muncă, manifestă un nivel superior de aspiraţii. În permanentă mişcare, provocat de cunoaştere, se exprimă uşor şi clarifică obiectivele. Matur, sigur pe el, este văzut ca un *înţelept* al grupului din care face parte. Coordonator natural al echipei, susţine luarea deciziilor. Uşor interesat de imaginea personală, riscă să fie privit ca manipulator sau ca unul care încearcă să „paseze" altora partea lui de sarcini.

Coordonatorul nu este neapărat un lider. Cu toate acestea, este cel mai potrivit pentru a fi şeful echipei. Este unul dintre cei care coordonează echipa pentru a-şi îndeplini obiectivele, fiind deosebit de preocupat de acestea. Posedă cel puţin un QI normal, fără a fi strălucitor sau deosebit de creativ. În schimb, se remarcă prin caracter. *Este un spirit ordonat, disciplinat* şi inspiră celorlalţi sentimentul autorităţii. Este dominant, însă într-o formă relaxată şi neostentativă, cu alte cuvinte este dominant fără a fi dur. Coordonatorul este cu desăvârşire lipsit de invidie şi crede sincer în calităţile celorlalţi. *Are capacitatea de a percepe foarte clar care membru este puternic sau slab în raport cu rolul în echipă şi se concentrează asupra*

a ceea ce aceştia pot face cel mai bine, fiind conştient de necesitatea optimizării resurselor umane ale echipei. Coordonatorul comunică cu uşurinţă şi este un bun ascultător. El este cel care clarifică obiectivele grupului, *stabileşte prioritătile, dar nu încearcă să domine*. Astfel, este foarte probabil ca la nivelul intervenţiilor sale să se manifeste mai mult prin întrebări decât prin aserţiuni sau propuneri. Ascultă, judecă sentimentele şi opiniile celorlalţi. Dacă ia o decizie, coordonatorul îşi va spune opinia cu fermitate, după ce toţi ceilalţi şi-au epuizat intervenţiile.

Tipul Modelator – omul din umbră : fire deschisă, dominant în relaţiile cu cei din jur, îi place să-şi impună punctul de vedere. Încăpăţânat, combativ, îşi susţine părerile până la conflict. Curajos, cu tendinţe accentuate spre risc, are puterea să depăşească obstacolele aparent insurmontabile. Insensibil, centrat doar pe sine, nu manifestă camaraderie. Dacă interesele sale o cer, calcă peste cei apropiaţi, fără să ţină seamă de răul provocat. Important este să realizeze ceea ce şi-a propus. Impulsiv, vrea ca totul să fie realizat „ieri" şi nu azi sau mâine.

Modelatorul este cel mai probabil liderul de drept al unei echipe, fie în cazul când nu există şef, fie când şeful nu este, de fapt, lider. Modelatorul este plin de energie, este deschis, impulsiv, emoţional şi nerăbdător, uneori iritabil şi uşor frustrat. Este uşor de provocat şi răspunde repede la asemenea încercări. Se mânie foarte uşor, dar îi trece repede şi nu ţine supărare. Dintre toţi cei din echipă, *el este cel mai înclinat către paranoia, se poate simţi desconsiderat; este primul care poate identifica existenţa unei conspiraţii, el fiind obiectul şi victima acesteia.*

Principala menire a modelatorului este de a da formă aplicării eforturilor echipei, deseori adăugând mai mult din propriile lui calităţi decât o face şeful. *Este atent la tipul discuţiilor, încercând să unească idei, obiective, consideraţii practice într-o singură unitate de proiect, pe care să o orienteze urgent către decizie şi acţiune.*

Modelatorul are încredere în sine, dar această trăsătură se transformă adesea în puternice îndoieli asupra propriei persoane. În accepţiunea dlui Remus Roşca, bun cunoscător al filosofiei *chestionarului Belbin* şi căruia îi datorăm, în parte, şi tipologiile prezentate, *un astfel de individ poate fi echilibrat numai în prezenţa rezultatelor*. Eforturile lui, care au o calitate compulsivă, sunt întotdeauna orientate către obiectivele personale. În ceea ce face manifestă preferinţă pentru acţiune imediată. Exigent cu sine, competitiv, modelatorul poate fi intolerant cu neclaritatea şi confuzia. Chiar şi cei din propria echipă pot fi atinşi de firea lui năprasnică, devenind, la rândul lor, nemulţumiţi.

Nerăbdător, cusurgiu, riscă să-şi găsească „naşul" şi să culeagă ceea ce seamănă, adică... un pumn în nas!

Tipul Creator - geniul: sensibil faţă de frumos, cu o foarte bună capacitate de analiză, manifestă o inteligenţă de nivel superior. Generator de idei, acordă atenţie chiar şi lucrurilor lipsite de importanţă. Uşor centrat pe sine, uneori are sentimentul că nu este înţeles suficient de cei apropiaţi.

În permanentă căutare a noului, sesizează cu uşurinţă soluţiile pentru rezolvarea problemelor cu un înalt nivel de risc. *Este cel mai imaginativ şi cel mai inteligent spirit din echipă, cel mai înclinat spre căutarea de metode cu totul noi de ieşire dintr-o situaţie dificilă*. Este preocupat în special de chestiuni fundamentale şi poate să facă greşeli datorită neglijării detaliilor.

Creatorul este încrezător şi neinhibat. Pericolul cel mai mare al *omului-idee*, respectiv creatorul, este de a se dedica total propriilor idei, care, deşi interesante pentru el, pot să nu corespundă nevoilor şi obiectivelor echipei. De asemenea, *poate avea reacţii negative faţă de opiniile critice ale altora şi se poate simţi ofensat cu uşurinţă*. Din acest punct de vedere, creatorul poate „schimba macazul" şi, în consecinţă, poate refuza orice fel de colaborare. Pentru a scoate ce este mai bun din *omul-idee* este nevoie de mult tact, în special din partea *modelatorului*. Sever cu sine, creatorul nu-şi trece uşor cu

vederea unele stângăcii. În momentele de eşec, acesta caută singurătatea până când are puterea să revină în forţă.

Tipul Colaborator – camaradul: sociabil, cu o foarte bună capacitate de adaptare la schimbare, inspiră entuziasm, optimism şi spirit de echipă. Perceptiv la nevoile celor din jur, conciliator, promovează armonia şi unitatea grupului din care face parte. Plăcut din punct de social, reuşeşte să câştige încrederea celor din jur. Bine informat asupra orientărilor *subterane*, acesta nu duce, din păcate, lucrurile până la capăt.

Anticipativ, evită confruntarea directă şi tinde să *meargă* cu grupul. Nu-şi asumă răspunderi pentru acţiuni decisive. Este cel mai sensibil membru al echipei şi are cea mai ridicată conştiinţă a nevoilor şi preocupărilor colegilor săi. Colaboratorul este cel cu cea mai acută percepţie a curentelor emoţionale din cadrul grupului. Este cel care ştie destul de multe despre fiecare membru al echipei. Este cel mai activ comunicator în interiorul grupului, manifestându-se plăcut, popular şi neostentativ. Acesta reprezintă, cu alte cuvinte, liantul grupului. Loial echipei, susţine egal pe toţi membrii acesteia. Este un bun ascultător şi comunică lejer în cadrul grupului, încurajându-i totodată şi pe ceilalţi să procedeze la fel. Ca promotor al unităţii şi armoniei, contrabalansează fricţiunile şi tensiunile ce pot fi generate de *modelator*, de *omul-idee* şi, ocazional, de către *evaluator*. Îi displac confruntările personale şi încearcă să le evite. Când echipa se află sub presiune sau întâmpină probleme, resursele de simpatie, de înţelegere ale omului de echipă sunt de mare valoare. Loialitatea şi înclinarea către armonie îl fac să pară puţin slab şi indecis, însă el este o forţă constantă ce se opune divizării grupului. Colaboratorul este un membru de echipă exemplar, prezenţa sa fiind foarte necesară, în special în situaţia în care grupul trece prin momente dificile.

Mergem mai departe?

„A fi" şi „a avea" sunt dorinţe care ne însoţesc adesea în viaţă, fiind motivaţii în plus pentru a depăşi dificultăţile întâmpinate zi de zi. Entuziasmul, participarea, spiritul de echipă, dar şi sângele rece în situaţii critice definesc profilul întreprinzătorului, fie că este comandant sau om de afaceri.

Intuiţia în cunoaşterea colaboratorilor, inteligenţa şi puterea de concentrare sunt tot atâtea calităţi pentru un om de succes, precum sunt voinţa, optimismul şi încrederea în propriile forţe. Cu toţii avem puterea să facem ceva în viaţă, iar mulţi vor fi căpătat deja confirmarea propriei valori, responsabilităţile care le revin fiind îndeplinite cu eficienţă.

Goethe considera că *indiferent de ceea ce poţi să faci sau să visezi că poţi face, porneşte. Îndrăzneala ascunde în ea geniu, putere şi magie*. Porniţi şi dumneavoastră pe *calea succesului*, dar nu înainte de a vă măsura şansele.

Răspundeţi la situaţiile de mai jos, marcând una dintre variantele care vă caracterizează cel mai bine.

Mă simt:	XX	X	0	N
1. Tensionat				
2. Relaxat				
3. Odihnit				
4. Activ				
5. Temător				
6. Îngrijorat				
7. Energic				
8. Adormit				
9. Necăjit				
10. Tulburat				
11. Trist				

Mă simt:	XX	X	0	N
12. Nervos				
13. Supărat				
14. Viguros				
15. Paşnic				
16. Obosit				
17. Trândav				
18. Încordat				
19. Atent				
20. Vioi				
21. Vesel				
22. Mulţumit				
23. Înverşunat				
24. Greoi				
25. Încântat				
26. Somnoros				
27. Tihnit				
28. Calm				
29. Stimulat				
30. Motivat				

XX = *Adevărat*
X = *Deseori adevărat*
0 = *Uneori adevărat*
N = *Nu mă defineşte*

De reţinut!

Verificaţi-vă răspunsurile şi acordaţi câte *2 puncte* pentru răspunsurile marcate cu *XX* şi *X*; *0 puncte* pentru răspunsurile marcate cu *0* şi *N* în următoarele situaţii:

2, 3, 4, 7, 14, 15, 19, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30.

Între 30 şi 23 de puncte: puteţi fi apreciat ca o persoană puternică, ambiţioasă, hotărâtă. Greutăţile vieţii vă fac să fiţi şi mai ferm în tot ceea ce vreţi să realizaţi.

Deschis faţă de cei din jur, sociabil, ascultaţi cu inteligenţă şi reuşiţi să-i câştigaţi pe cei de lângă dumneavoastră. Vă implicaţi cu tot sufletul în proiecte, dar riscaţi uneori să faceţi şi alegeri nechibzuite pe care le-aţi putea regreta ulterior.

Isteţ, provocat de cunoaştere şi cu uşor spirit de aventură, nu sunteţi omul care să oprească timpul în loc. Pentru dumneavoastră viaţa înseamnă ritm şi efort. Atent la sarcinile care vă revin, nu evitaţi asumarea de responsabilităţi. Energic, sunteţi de neoprit când v-aţi pus ceva în minte. Puternic, sever uneori, aveţi o voinţă de fier în a vă impune punctul de vedere. Într-un mediu de lucru bine organizat, puteţi aduce schimbarea în sens constructiv. Perseveraţi şi veţi reuşi în tot ceea ce doriţi.

Între 22 şi 7 puncte: sunteţi o persoană entuziastă, cu puterea de a duce lucrurile până la capăt, dar uneori cu o atitudine defensivă în faţa criticii. Încrederea în propriile forţe vă este un aliat devotat şi, alături de inteligenţa care vă caracterizează, vă ajută să învingeţi greutăţile vieţii.

Realist, cu simţ practic, acţionaţi cu calm şi chibzuinţă. Atent să nu-i supăraţi pe cei din jur, adoptaţi un stil de comunicare prudent, rezervat. Deşi simţiţi nevoia, nu spuneţi ceea ce aveţi pe suflet. Ceva vă nemulţumeşte şi, în acelaşi timp, riscă să vă îndepărteze de cei dragi.

Restabiliţi-vă priorităţile, reconsideraţi-vă *prietenii* şi porniţi la drum. Nu mai este timp pentru a da înapoi. Demonstraţi că ştiţi ce vreţi de la viaţă. Şansele dumneavoastră de împlinire sunt reale.

Între 6 şi 0 puncte: manifestaţi tendinţe de autoapărare. Nedreptăţile vieţii s-au revărsat asupra dumneavoastră, urmele acestora simţindu-se încă. Centrat pe lumea interioară, nu spuneţi ce vă neliniştеşte. Vă este teamă să vă manifestaţi gândurile şi sentimentele.

Neîncrederea faţă de cei din jur este prezentă. Înşelat în aşteptări de oameni cândva dragi, dar cu interese meschine, preferaţi să aprofundaţi o lecţie amară despre viaţă şi prieteni.

Se impune o reconsiderare a principiilor de viaţă. Inteligenţa vă poate ajuta şi acum. Important este numai să vreţi să uitaţi toate lucrurile mărunte care vă ascund bucuria de a trăi.

E timpul să fiţi mai puternic. Depăşiţi, prin forţa interioară pe care o aveţi, sentimentul de inutilitate şi apăraţi-vă drepturile. Evitaţi să mai fiţi *calul de bătaie* bun la toate şi adoptaţi o atitudine deschisă, combativă.

Nu uitaţi că *cine se poartă ca un miel, va fi mâncat de lupi*! Este un adevăr şi pentru zilele noastre şi un motiv în plus să nu vă lăsaţi copleşit de tristeţe.

Aveți puterea de a vă schimba?

De cele mai multe ori, fiecare dintre noi trăieşte cu speranţa de *a fi*... Tindem spre afirmare, spre o situaţie materială mai bună şi poate chiar spre o lume în care zâmbetul să înlocuiască încruntarea privirilor întâlnite la tot pasul. În toate trebuie să avem o iniţiativă. Fără implicare din partea noastră, succesul rămâne departe. Dezvoltăm aspiraţii, interiorizăm dorinţe şi din toate încercăm să ne croim un drum în viaţă. Efortul este considerabil şi cu toţii plătim un preţ convertit în *gânduri, frământări, teama de a nu reuşi în ceea ce ne-am propus.*

Nu încape îndoială că trăirile interioare sunt instrumente puternice. Fiecare realizare pe care o avem, fiecare pas *mai departe* înseamnă o cărămidă la construcţia propriului nostru drum. Clădim prin muncă şi multe frământări, uitând că bucuria unei clipe înseamnă şi puterea de a recunoaşte cine suntem şi ceea ce suntem.

Avem nevoie de înţelegere şi căldură sufletească, dar uităm de toate acestea atraşi de perspectiva puterii. Uităm de dragostea celor de acasă şi rătăcim, în situaţia unor neîmpliniri, într-un deşert numit *pesimism*. Gândurile negre nu au nici un rost. Teama de a nu greşi, frica faţă de ziua de mâine, dorinţa de a fi cel mai bun dusă la extrem, toate acestea fac ca *popasul* nostru pe pământ să fie plin de dezamăgire şi zbucium sufletesc. Avem puterea să fim altfel decât suntem? Nu trebuie decât să marcăm răspunsul la întrebările de mai jos, cu *X* la *Da* sau *Nu*.

Nr. crt.	Enunţ	Da	Nu
1.	Am obiceiul să-mi verific ceasul de la mână de mai multe ori pe zi.		
2.	Mănânc de multe ori pe zi şi tot îmi este foame.		
3.	Mă întreb dacă pot să fiu un om de succes!		
4.	Mi se întâmplă să simt uneori cum îmi fuge pământul de sub picioare, când am de luat o decizie.		
5.	În ultima vreme adorm destul de greu.		
6.	Cred că nu mi se potriveşte munca pe care o desfăşor.		
7.	Mi se spune că sunt exagerat cu privire la ordine şi curăţenie.		
8.	Perfecţiunea unui lucru este tot ceea ce îmi propun.		
9.	Am sentimentul că nu am să reuşesc să termin lucrurile la timp.		
10.	Din dorinţa de a face unele lucruri cât mai bine, am tendinţa de a *despica firul în patru*.		
11.	Cred că puteam să fiu mult mai departe, dacă aveam puţin mai mult noroc în viaţă.		

12.	Sunt momente în care viitorul mi se pare destul de nesigur.		
13.	Dacă dau greş în realizarea unui lucru, nu pot să trec uşor mai departe.		
14.	Acord multă atenţie la ceea ce se spune despre mine.		
15.	În relaţiile cu cei apropiaţi, aleg şi locul doi, numai ca aceştia să fie realmente fericiţi.		

Atenţie !

În vederea stabilirii profilului, acordaţi câte *2 puncte* pentru fiecare răspuns notat la *Da*.

Dacă scorul dumneavoastră este cuprins între *0 şi 6 puncte* : sunteţi o persoană încrezătoare şi suficient de abilă pentru a depăşi momentele dificile. Deschis spre nou, *provocat de cunoaştere*, manifestaţi interes pentru afirmarea de sine. Optimist, tindeţi să vedeţi partea plină a paharului. Tenace şi conştiincios, nu cedaţi uşor când vă stabiliţi un scop. Vă judecaţi acţiunile după standarde şi principii percepute uneori de către cei din jur drept prea înalte.

Acţiunile pe care le întreprindeţi se bucură, cel mai adesea, de succes. Simţiţi ceea ce trebuie făcut ca lucrurile să reintre în normalitate. Puternic şi pretenţios, puteţi fi apreciat ca o persoană inaccesibilă. Încăpăţânarea şi forţa dumneavoastră de a duce lucrurile începute până la sfârşit, alungă somnul celor învăţaţi doar să... doarmă ! Nu uitaţi că sunteţi mult mai şarmant, dacă vă păstraţi zâmbetul. Zâmbiţi, şi ziua de mâine o să fie mai bună decât cea de astăzi.

Dacă scorul dumneavoastră se încadrează între *7 şi 24 de puncte* : sunteţi o persoană care încă nu şi-a pierdut curajul de a lupta în viaţă. Greutăţile pe care le-aţi întâmpinat sau le întâmpinaţi v-au făcut să vedeţi esenţa problemelor, adesea rezultat al relei-credinţe ce caracterizează pe unii dintre semenii noştri.

Uşor abătut, pesimist, manifestaţi tendinţa de a vedea totul în negru. Grijile şi frământările vieţii tind să vă copleşească pe zi ce trece. Aparenta dumneavoastră resemnare în faţa sorţii ascunde multă forţă şi fermitate. Depăşiţi obstacolele, aruncaţi gândurile negre şi nu vă lăsaţi înşelat. Frământările nu aduc decât zbucium sufletesc şi sentimente de tristeţe. Nesiguranţa vă împiedică înaintarea spre împlinirea autentică. Urmaţi-vă instinctul în tot ceea ce vreţi să realizaţi şi ignoraţi sfaturile pe care nu le-aţi cerut. Priviţi lucrurile în ansamblu şi nu vă mai frământaţi pentru lucrurile lipsite de importanţă. Nu uitaţi că duceţi o luptă din care trebuie să ieşiţi învingător.

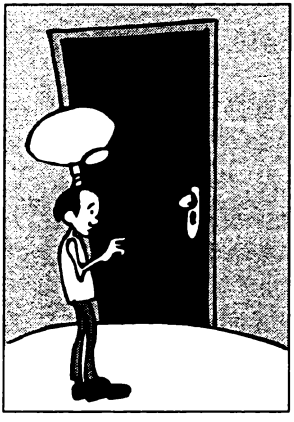
Dacă scorul dumneavoastră este cuprins între *25 şi 30 de puncte*: felul dumneavoastră de a fi este mult prea încercat de greutăţile vieţii. În efortul de a pune lucrurile în ordine şi de a mulţumi pe toată lumea, simţiţi că vă fuge pământul de sub picioare. Rezervat, lipsit de încredere în ceea ce vă priveşte, tindeţi să vă vedeţi vinovat de păcatele celor din jur. Sensibil, derutat în privinţa propriilor necesităţi, căutaţi siguranţă, sprijin, semne de stabilitate. Gândurile negre vă tulbură liniştea sufletească şi vă alungă bucuria de a visa.

Copleşit de neîncredere, vă bazaţi prea mult pe sfaturi depăşite şi pe puterile altora. Vă lăsaţi uşor influenţat în tot ceea ce faceţi. Mintea vă este umbrită de nelinişti şi temeri, majoritatea lipsite de importanţă şi stânjenitoare. Deşi aveţi un mare potenţial, vă lăsaţi prea uşor scos din joc de greutăţile zilnice. Încetiniţi-vă ritmul şi eliberaţi-vă sufletul de tot ceea ce este vechi şi rău. Regăsiţi-vă puterea de a zâmbi!

Vă este teamă de necunoscut?

Nu o singură dată în viaţă ne-a fost frică. De întuneric, de singurătate, de eşec, frica a fost parte din trăirile care ne-au

urmat, zi de zi, paşii în viaţă. Deşi nu vrem să dăm *bir cu fugiţii* din faţa greutăţilor, uneori necunoscutul ne aduce în suflet frământări. Gândurile negre ne încurcă drumul, astfel încât simţim că *ne fuge pământul de sub picioare*.



Important este să rămânem stăpâni pe propria soartă. Destinul îşi urmează firesc cursul, indiferent de modul în care ne *planificăm* viaţa. Că vrem sau că nu vrem, nu trebuie să uităm că viaţa înseamnă luptă. Încrederea, răbdarea, toleranţa, deschiderea faţă de greutăţile pe care le întâmpinăm, sunt tot atâtea punţi de echilibru sufletesc. Neîncrederea, lipsa curajului de a visa în împlinirea propriilor dorinţe ne face să pierdem trenul vieţii, numit adeseori *şansă*!

Cu toţii avem puterea să obţinem ceea ce vrem. Succesul este şi pentru noi. Trebuie numai să lăsăm deoparte felul nostru de a fi. Dacă despicăm firul în patru şi dacă vedem răul înainte de a porni la drum, este bine să mai rămânem ceva timp acasă. Nimic nu este mai penalizant decât să-ţi fie *teamă de propria umbră*. Tristeţea, neîmplinirea şi singurătatea dau năvală în astfel de situaţii, alungându-ne speranţa de mai bine.

Noi suntem însă luptători. Viaţa ne-a demonstrat deja că puţine lucruri ne pot întoarce din drum. Curajul, dorinţa de acţiune pot fi exemple de urmat şi de către cei ce tind să vadă un eşec ca pe un *capăt de ţară*. Adevărat este şi faptul că neîmplinirea ne afectează. Dar, de cele mai multe ori, după o bătălie pierdută am reuşit să câştigăm un război.

În acest sens, testul de mai jos poate fi un exemplu.

Dacă sunteţi un curajos, urmăriţi fiecare situaţie în parte şi marcaţi varianta de răspuns care vi se potriveşte. Nu uitaţi însă că indiferent de scorul obţinut, cu toţii avem dreptul la

fericire. De noi depinde dacă mâine vom avea puterea să zâmbim.

Succes!

Nr. crt.	Mă îngrijorează ideea de a:	Deloc	Foarte puţin	Puţin	Cevа mai mult	Mult	Foarte mult
		1	2	3	4	5	6
1.	lucra cu obiecte ascuţite.						
2.	mă sufoca în somn.						
3.	fi victima unui accident auto.						
4.	mă face de ruşine în public.						
5.	vedea şobolani şi şoareci.						
6.	fi singur.						
7.	pierde un examen important.						
8.	trece prin locuri aglomerate.						
9.	vedea sânge.						
10.	fi printre alcoolici.						
11.	merge la o întâlnire oficială.						
12.	ţine un şarpe în mână.						
13.	fi singur într-un lift.						
14.	fi înţeles greşit.						
15.	vorbi în public.						
16.	vedea o luptă între cocoşi.						
17.	conduce o maşină.						
18.	fi criticat în faţa colegilor.						
19.	mă gândi la viaţa de după moarte.						
20.	mi se spune că am nasul prea lung.						

De reţinut !

Răspunsurile dumneavoastră pot fi cotate cu valori de la *1* la *6 puncte*, în funcţie de varianta aleasă. În vederea stabilirii felului dumneavoastră de a înfrunta necunoscutul, faceţi suma totală.

Dacă scorul dumneavoastră este cuprins între *0 şi 40 de puncte*: vă puteţi considera un om norocos. Încrederea, răbdarea, puterea de a zâmbi, chiar şi atunci când lucrurile nu vă merg prea bine, v-au făcut să depăşiţi greutăţile vieţii. Energic şi conştient de ceea ce se întâmplă, nu renunţaţi uşor în faţa dificultăţilor. Necunoscutul nu vă sperie.

Direct, la obiect, nu vă temeţi să auziţi cuvântul „nu". Este chiar un motiv în plus să fiţi şi mai îndrăzneţ decât sunteţi. Hotărât, cu o bună înţelegere a faptelor, vă urmăriţi ţelurile stabilite. În ceea ce faceţi, preferaţi logica, ideile, un schimb sincer de păreri, în dauna exprimării emoţiilor. În situaţii critice, acţionaţi cu calm şi chibzuinţă. Perspicace, nu vă lăsaţi uşor întors din drum.

Curios din fire, tindeţi spre aventură, înfruntând de multe ori lucruri de care alţii nici nu vor să audă. Felul dumneavoastră de a fi vă recomandă pentru sporturi extreme. Nimic nu reuşeşte să vă sperie.

Dacă scorul dumneavoastră este cuprins între *41 şi 80 de puncte*: aveţi idei bine conturate despre viaţă. Suficient de puternic pentru a depăşi mai toate obstacolele, reuşiţi să vă păstraţi calmul chiar şi în momentele mai grele. Încrezător în propriile forţe, manifestaţi un standard ridicat de viaţă, acţiunile dumneavoastră fiind direct orientate spre reuşită.

Sunt momente în care vă este teamă de a nu fi înţeles greşit. Prin felul dumneavoastră de a fi, sunteţi conştient că stârniţi apreciere, dar şi invidie. În permanentă mişcare, cu preferinţă pentru lucrurile practice, interiorizaţi teama că nu o să reuşiţi să duceţi la bun sfârşit ceea ce a-ţi început. Realist, luaţi lucrurile mult prea în serios. Nu uitaţi că oboseala îşi

spune cuvântul. Încercaţi să vă faceţi timp şi pentru dumneavoastră. Familia vă vrea mai mult timp aproape. Bucuria dumneavoastră este şi bucuria celor dragi.

Dacă scorul este cuprins între *81 şi 120 de puncte*: căutaţi siguranţă şi o mână de ajutor. Uşor inhibat, din mult prea mult bun-simţ, evitaţi să spuneţi lucrurilor pe nume. Semne de tristeţe şi oboseală subliniază o atitudine nesigură. Supus unor presiuni deosebite, vă simţiţi neîmplinit şi cu posibilităţi slabe de rezolvare a unor situaţii.

În viaţa dumneavoastră se petrec multe lucruri despre care nu vorbiţi uşor. Uneori a-ţi fi vrut să renunţaţi şi să o luaţi de la capăt. Teama de eşec, riscul de a fi discutat pe la colţuri v-au făcut să tindeţi spre singurătate. Căutaţi liniştea, dar nu reuşiţi să o găsiţi.

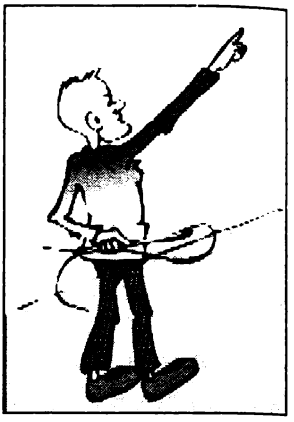
Cu tendinţa de a *despica firul în patru* şi de a da sens dramatic chiar şi lucrurilor lipsite de importanţă, vă simţiţi încolţit de nenumărate probleme. Epuizat de prea multe eforturi, îndoiala vă apasă sufletul. Mintea vă este umbrită de nelinişti şi temeri, majoritatea lipsite de importanţă şi stânjenitoare. Deşi aveţi un mare potenţial, nu vi-l mai exploataţi de multă vreme.

Încercaţi măcar să vedeţi partea plină a paharului. Viaţa o să fie mult mai frumoasă.

Ţineţi la disciplină?

În viaţă se spune adesea că disciplina reprezintă motorul care antrenează succesul. Fără să fim fermi în a deosebi adevărul de minciună, legalitatea de ilegalitate, nu facem decât să *rătăcim* pe drumurile vieţii, influenţaţi de spusele unora sau altora.

Succesul atât de dorit de mulţi dintre noi reprezintă însă o problemă. Sunt mult prea multe lucruri de care trebuie să



ţinem seama pentru a fi pe drumul cel bun. Că suntem conştiincioşi şi tindem spre afirmare, nu ne poate contesta nimeni. Dar trebuie să avem în vedere că, nu de puţine ori, pe lângă toate cele amintite, o relaţie sus-pusă face cât o sută de persoane inteligente. Şi cu toate acestea, succesul vine. Dar nu rămâne.

Cei ce au insistat să le fie deschisă poarta *peste rând* se pierd în necunoscut şi despre faptele lor, se aud, ca un ecou, numai „lucruri de bine" : că nu au cei şapte ani de acasă, că regula bunului-simţ este demult uitată, că nu respectă cadrul de disciplină şi litera legii, iar exemplele pot continua. Despre mulţi dintre noi ce se poate spune?

În aşteptarea răspunsului, vă supunem atenţiei un test. Urmăriţi enunţurile de mai jos şi marcaţi răspunsul dumneavoastră cu *X* pentru *Da* sau *Nu*. Cunoaşteţi deja că, indiferent de scorul înregistrat, dumneavoastră sunteţi un om destinat succesului. Testul psihologic este cel care nu spune adevărul, şi aceasta poate chiar din invidie.

Nr. crt.	Enunţ	Da	Nu
1.	Un om motivat de ceea ce face tinde să lucreze cât mai mult.		
2.	Ceea ce contează pentru obţinerea succesului în viaţă nu este efortul, ci rezultatul final.		
3.	A fi organizat ţine mai mult de disciplină şi de stilul de lucru.		

4.	Cea mai bună cale de a fi eficient, implică puterea de a te adapta situaţiilor bune sau rele.		
5.	A fi un bun manager înseamnă nu numai să faci planuri, ci şi să le îndeplineşti.		
6.	Un stil de muncă eficient ţine mai mult de voinţă decât de imaginaţie.		
7.	Când eşti foarte bun într-un domeniu de specialitate, toţi trag de tine cu nenumărate probleme.		
8.	Insuccesul are şi părţile lui bune.		
9.	În dezvoltarea propriei strategii de promovare îmi stabilesc un plan de acţiune.		
10.	Timpul este prea scurt pentru a reuşi să-mi îndeplinesc toate sarcinile primite.		
11.	Mi se mai întâmplă să mă gândesc la ce am făcut bine şi la ce am făcut rău după o zi de muncă.		
12.	A fi un om de încredere înseamnă că poţi să te conformezi şi anumitor reguli şi principii.		
13.	Puterea de a face faţă greutăţilor vine şi din propriul fel de a fi în viaţa de zi cu zi.		
14.	Performanţă fără înţelegere şi sprijin din partea şefilor nu prea există.		
15.	Când ceva nu-ţi place, poţi şi să refuzi.		
16.	Nu tot ceea ce se spune trebuie să şi credem înainte de a fi siguri de adevăr.		
17.	Multe dintre problemele de lucru se rezolvă din mers.		
18.	Fără să ştim unde vrem să ajungem, nu vom şti niciodată încotro vrem să mergem.		

De reţinut !

În vederea stabilirii profilului dumneavoastră care vă poate recomanda pentru ocuparea unei funcţii de conducere cu mari

responsabilităţi, acordaţi câte *2 puncte* pentru fiecare răspuns marcat cu *Da*, astfel:

A_1 – *1, 3, 5, 6, 7, 12*;
A_2 – *4, 10, 13, 14, 15, 16*;
A_3 – *2, 8, 9, 11, 17, 18*.

Dacă scorul înregistrat la A_1 este mai mare decât la celelalte trepte de apreciere, se poate spune despre dumneavoastră că sunteţi adeptul lucrurilor temeinic gândite. Nemulţumit de cei cu împliniri mărunte, impuneţi disciplină şi performanţă în colectivul în care lucraţi.

Ambiţios şi perseverent, nu vă lăsaţi uşor *scos din joc*, indiferent de greutăţile sau interesele întâmpinate. Organizat, cu o bună capacitate de înţelegere a unor lucruri, riscaţi uneori să fiţi incomod pentru cei ce caută să-şi ascundă incompetenţa. Cu un scor situat între *10 şi 12 puncte*: puteţi fi considerat un om de perspectivă, cu şanse reale de a prelua conducerea într-un sector de activitate.

Dacă scorul înregistrat la A_2 este mai mare decât la celelalte trepte de apreciere, se poate spune despre dumneavoastră că sunteţi o persoană deschisă spre lucrul în echipă. Interesat de nevoile celor din jur, altruist, susţineţi cu înţelegere pe cei ce întâmpină dificultăţi.

Adaptabil la efort, cu o uşoară teamă de nereuşită, ţineţi să fiţi cât mai atent la tot ceea ce faceţi. La suprafaţă păreţi împlinit şi fericit, dar în interior se află bine ascuns un sentiment de nemulţumire. Ceva vă supără şi tindeţi spre schimbare, dar încă nu spuneţi acest lucru. Indiferent de situaţia prezentă, nu trebuie să vă subestimaţi. Capacităţile dumneavoastră intelectuale sunt superioare, fapt ce vă îndreptăţeşte să încercaţi să mergeţi în carieră mai departe.

Dacă scorul dumneavoastră înregistrat la A_2 este asemănător cu scorul obţinut la A_1 se poate spune despre dumneavoastră că sunteţi o persoană norocoasă. Succes în tot ceea ce vă doriţi!

Dacă scorul înregistrat la A_3 este mai mare decât la celelalte trepte de apreciere, se poate spune despre dumneavoastră că sunteţi o persoană *operaţională*. Timpul are o valoare aparte şi nu vă puteţi permite să *rătăciţi* pe drumurile vieţii cu aspiraţii mărunte. Practic şi realist, cu o bună capacitate de adaptare în faţa dificultăţilor, vă urmăriţi scopurile stabilite chiar dacă există riscul să deranjaţi anumite persoane.

Optimist, cu o gândire analitică, sunteţi adeptul lucrurilor spuse pe faţă. Atent la detalii, nu vă lăsaţi uşor *manipulat*. Constituiţi chiar un potenţial pericol pentru cei care fug de adevăr. Tenace şi conştiincios, aveţi excelente calităţi de conducător. Centrat pe rezultate, riscaţi să uitaţi că şi dumneavoastră mai aveţi nevoie de odihnă. Există posibilitatea ca stresul să-şi spună cuvântul mult mai devreme decât vă aşteptaţi.

Succes!

Vă simțiți nedreptățit?

De cele mai multe ori ne propunem să facem ceva. Nu vrem să schimbăm lumea într-o singură noapte, dar ne dorim să depăşim starea de amorţeală traductibilă adesea prin *merge şi aşa*! Că nimic nu este uşor, cunoaştem şi acest lucru. Schimbarea în bine presupune dorinţa de a face aşa ceva şi nu numai atât. *Inteligenţa, rezistenţa la efort, deschiderea faţă de nou* sunt doar câteva dintre calităţile ce sunt reclamate din ce în ce mai des.

Pentru mulţi dintre noi, sentimentul de împlinire profesională este sinonim cu *implicarea în muncă*. Satisfacţia la locul de muncă nu ţine însă numai de noi. Un

şef obtuz, cu teama de a nu fi *virusat* prin acceptarea schimbărilor în bine, ne aduce în suflet mai multă frământare şi zbucium decât teama faţa de ziua de mâine.

În spatele scenei de lucru şi al zâmbetului afişat ca la *fotograf*, pot exista insatisfacţie şi multă tristeţe. Că suntem luptători, ştim şi acest lucru. Nu vrem să dăm satisfacţie celor ce spun că nu avem nici o şansă pentru a reuşi în viaţă. Rămânem fermi chiar şi atunci când simţim că ne fuge pământul de sub picioare. Jocul nostru îşi cere însă partea. Durerile de cap, starea de amorţeală nu fac decât să ne spună că este timpul să ne orientăm. Spre ce anume? Este greu de precizat, cu atât mai mult cu cât nu poate fi vorba de o reţetă universală.

Viaţa presupune schimbare şi adaptare. Când ceva nu merge aşa cum ne dorim, este bine să ne gândim că mai avem o şansă. Ne întoarcem din drum, alegem o altă direcţie, la stânga sau la dreapta, şi putem să descoperim... normalitatea.

În rândurile de mai jos, vă propunem un test. Important este să nu uitaţi că trebuie să fiţi cât mai sinceri. Citiţi fiecare enunţ şi marcaţi răspunsul ales cu *X* pentru *Da* sau *Nu*.

Nr. crt.	Enunţ	Da	Nu
1.	Când lucrurile merg rău, fiecare îşi vede de interesele sale.		
2.	Unii dintre şefi nu-şi ţin cuvântul dat.		
3.	Simt că nu am de la cine să învăţ ceva.		
4.	Multe probleme s-ar rezolva mult mai uşor, dacă s-ar spune lucrurilor pe nume.		
5.	Oamenii încearcă să-şi camufleze problemele.		
6.	Am şi şefi în care nu se poate avea încredere.		
7.	Nu mi se acordă nici o posibilitate pentru a demonstra ce pot să fac.		

8.	Se întâmplă să văd cum colegii încearcă să-şi scoată ochii unul altuia în faţa şefilor.		
9.	Ar fi mult mai bine dacă oamenii ar fi dispuşi să-şi recunoască greşelile.		
10.	Interesul personal este pe primul loc.		
11.	Cred că irosesc timpul degeaba.		
12.	Când spun ceva, se vrea altceva.		
13.	Există lipsă de interes din partea şefilor.		
14.	Muncim cu toţii întruna, dar nu putem să ajungem undeva.		
15.	Este cazul să mă gândesc la o altă profesie.		
16.	Nimeni nu spune ceea ce gândeşte.		
17.	Mi se spune *să mă potolesc*, dacă vreau să-mi fie bine.		
18.	Un şef isteţ ar face şi la noi cât o armată.		
19.	Aproape nimic din cele ce visam în prima zi de muncă nu s-a realizat.		
20.	Deviza grupului din care fac parte este: *nu am auzit, nu am văzut, nu ştiu.*		

Atenţie!

Pentru fiecare răspuns afirmativ (*Da*), acordaţi câte *2 puncte* conform grilei de mai jos:

Nr. enunţ	S	Nr. enunţ	C	Nr. enunţ	I	Nr. enunţ	K
1.		2.		3.		4.	
5.		6.		7.		8.	
9.		10.		11.		12.	
13.		14.		15.		16.	
17.		18.		19.		20.	
Total		Total		Total		Total	

Dacă scorul obţinut pe scala „S" (Sprijin, încredere) este apropiat de 0 puncte: se poate spune despre dumneavoastră că sunteţi o persoană demnă de invidiat. Locul de muncă vi se potriveşte, iar aşteptările încep să-şi găsească împlinirea. Colegii vă sunt mereu aproape, iar şeful veghează astfel încât să nu vă lipsească nimic. Sunteţi ascultat în cele ce aveţi de spus şi multe dintre cele ce gândiţi sunt deja puse în practică.

Constant în interese, cu o conducere care încurajează iniţiativa şi dezvoltarea profesională, aveţi şanse reale de promovare. Dacă sunteţi în primii ani de carieră, încercaţi să vă ţineţi cu dinţii de un astfel de loc de muncă. De mult prea mult bine, există riscul să vă plictisiţi.

Dacă scorul dumneavoastră este apropiat de 10 puncte: este cazul să vă gândiţi serios la ce vreţi să faceţi în viaţă. Nimic nu vi se recunoaşte, iar stresul acumulat zi de zi se poate răsfrânge şi peste liniştea celor de acasă. Este bine să nu uitaţi că sănătatea este lucrul cel mai de preţ.

Adaptaţi-vă felul de a fi mediului în care lucraţi şi încercaţi să rezistaţi dacă simţiţi că se mai poate face ceva. Dacă nu mai există nici o şansă de schimbare, alegeţi-vă un alt drum. Succesul vă aşteaptă.

Dacă scorul obţinut pe scala „C" (Conducere eficientă) este apropiat de 0 puncte: aveţi şansa de a face parte dintr-o echipă de luptători. Inteligenţa, capacitatea de adaptare la nou, încrederea şi implicarea sunt doar câteva dintre trăsăturile ce vă definesc şeful. Adept al lucrurilor spuse pe nume, lipsit de complexe şi îndeosebi isteţ, are puterea cuvântului şi poate fi apreciat ca un om de încredere. Din nefericire, astfel de şefi sunt din ce în ce mai rari.

Dacă scorul dumneavoastră se apropie de 10 puncte: este bine să fiţi o prezenţă cât mai inofensivă. Răspundeţi strict solicitărilor şi evitaţi să ieşiţi în faţă. Rămâneţi în umbră şi hrăniţi-vă cu speranţa că se mai poate face ceva. Poate chiar

o minune venită peste noapte ! Orice iniţiativă poate fi percepută ca o lipsă de disciplină.

Dacă scorul înregistrat la scala „I" (Dezvoltare individuală) este apropiat de 0 puncte : şansele dumneavoastră de reuşită în viaţă sunt reale. Experienţa dobândită şi încrederea ce vă este acordată vă fac să puneţi tot sufletul în ceea ce construiţi. Fire activă, cu simţul realităţii, sunteţi adeptul ideii că *urmele paşilor pe nisipul vremii nu sunt lăsate de către cei ce stau pe loc*. Entuziast, provocat de tot ceea ce este nou, determinaţi adesea schimbarea. Rămâneţi consecvent în interese şi nu neglijaţi odihna.

Dacă scorul dumneavoastră se apropie de 10 puncte : se poate spune că sunteţi prizonier pe o barcă ce se scufundă deja. Neşansa dumneavoastră este aceea de a nu fi alături de o echipă adevărată. Interesele mărunte ale multora dintre colegi macină uşor, dar sigur, încrederea şi dorinţa de perfecţionare. Cu cât rămâneţi mai mult alături de ei, cu atât mai mult scad şi şansele de salvare. Sunteţi o persoană inteligentă şi trebuie să ştiţi că meritaţi mult mai multe lucruri bune în viaţă.

Dacă scorul obţinut pe scala „K" (Comunicare) este apropiat de 0 puncte : faceţi parte dintr-o echipă de vorbăreţi. Deşi la prima vedere se pare că toţi vor numai să vorbească şi mai puţin să asculte, şeful reuşeşte să-şi impună punctul de vedere. Lucrurile îşi găsesc rezolvarea firească prin schimb de informaţii şi ajutor. Când aveţi ceva de spus, o faceţi fără să încercaţi să camuflaţi ce vă frământă. Faptul că sunteţi ascultat vă aduce multă linişte în suflet.

Dacă scorul dumneavoastră se apropie de 10 puncte : se poate spune că vă aflaţi într-o adevărată *lume a surzilor, orbilor şi muţilor*. Nimeni nu spune ce-l doare. Nu vă găsiţi uşor mulţumirea, dar trebuie să fiţi cât se poate de prudent. „Spionita", boală veche deja, se află la tot pasul. Dublată şi de un *sâmbure de paranoia*, şansa dumneavoastră de a mai face ceva într-o astfel

de lume rămâne departe. Uitaţi-vă în jur şi porniţi pe prima cărare fără să mai staţi mult pe gânduri. Poate că timpul nu este încă pierdut.

Succes!

Vă interesează schimbarea?

De cele mai multe ori, în viaţă ne dorim să fim altfel. Vrem să fim puternici, cu *sex-appeal* şi, dacă se poate, chiar în funcţii de conducere. A-ţi dori un asemenea lucru nu este un păcat. Trebuie să avem încredere în noi şi să fim conştienţi că nimic nu este uşor.

Important este să ştim ce vrem şi cât putem duce. Inteligenţa, diplomaţia, sângele rece, toate acestea fac parte din *arta succesului*. Se mai poate adăuga însă şi dorinţa de a merge mai departe. Succesul înseamnă adesea curaj şi putere de schimbare.

Când spunem schimbare, ne gândim îndeosebi la locul de muncă. Avem acest curaj? Testul de mai jos ne poate ajuta. Urmăriţi fiecare întrebare şi alegeţi varianta care vi se potriveşte.

1. *Când tata ridica tonul la mine, mă întrebam dacă nu cumva vrea*:
a) să mă tragă de urechi;
b) să-mi spună că am lucrat mai bine;
c) să-mi spună că în 15 zile trebuie sa fac ceea ce nu am făcut.

2. *După o zi de lucru, mi se întâmplă să mă simt*:
a) obosit, dar împăcat cu mine;
b) frământat de griji;
c) dornic de a găsi altceva de făcut, alt serviciu.

3. *Nimic nu-mi place mai mult acolo unde lucrez decât*:
a) salariul destul de bun;
b) faptul că-mi pot pune în valoare ideile;

c) prietenii şi colegii.

4. *Mi s-a întâmplat să nu merg la serviciu pentru că am avut*:
a) dureri de cap;
b) discuţii în familie;
c) probleme de sănătate.

5. *Dacă ar trebui să renunţ la actualul loc de muncă, aş opta pentru*:
a) un câştig mai bun;
b) posibilităţi de promovare;
c) şansa de a face ceva nou.

6. *Dacă tot se spune despre mine că sunt un om cu noroc în viaţă, în situaţia în care aş câştiga lozul cel mare la* „6 din 49", *cred că*:
a) voi părăsi imediat serviciul;
b) mă voi gândi dacă merită să plec în domeniul afacerilor;
c) voi rămâne în continuare în acelaşi post, fără să mă las influenţat de câştig.

7. *Chiar şi când nu sunt la serviciu, mi se întâmplă să observ că tot despre asta vorbesc*:
a) destul de des;
b) din când în când;
c) niciodată.

8. *Ceea ce mă nemulţumeşte cel mai mult la locul de muncă este*:
a) salariul destul de mic;
b) ceea ce lucrez;
c) lipsa de profesionalism a şefului.

9. *Deşi nu am încă vârsta, ideea de a ieşi la pensie nu mă încântă, pentru că*:
a) pierd un salariu bun;
b) n-o să mai fiu o persoană activă;
c) n-o să-mi mai revăd colegii de muncă.

Nr. crt.	a	b	c
1.	2	3	1
2.	3	2	1
3.	1	3	2
4.	1	2	3
5.	1	3	2
6.	1	2	3
7.	3	2	1
8.	2	1	3
9.	1	3	2

Între 0 şi 9 puncte: simţiţi nevoia de schimbare. Provocat de cunoaştere, dornic de afirmare, ştiţi bine ce aveţi de făcut în viaţă. Scopurile vă sunt clar definite şi nimic nu vă face să fiţi mai tare în afară de dorinţa de a înfăptui un lucru de valoare. Actualul loc de muncă nu vă aduce nici o satisfacţie.

Adept al lucrurilor bine făcute, puteţi fi apreciat drept un constructor. Manifestaţi interes pentru performanţă, rutina fiindu-vă un adevărat inamic. Minciuna, lipsa de implicare şi făţărnicia unora care se pretind *specialişti* sunt tot atâtea motive pentru care vreţi să plecaţi spre alt loc de muncă.

Important este să nu cedaţi. Drumul nu vă este uşor şi ştiţi mai bine decât oricine acest lucru. Indiferent de ceea ce vi se spune, mergeţi mai departe. Chiar dacă din spate o să auziţi mai târziu că *aţi dat bir cu fugiţii*, daţi-le pace. Cu dorinţa de a face lucruri mai bune, cu inteligenţa şi curajul care vă caracterizează, să nu uitaţi că sunteţi un om de succes. Şansa apare însă în viaţă doar o singură dată.

Între 10 şi 18 puncte: interiorizaţi un sentiment de neîmplinire. Căutaţi schimbarea, vreţi să faceţi lucruri mai bune, dar vârsta, teama de eşec, colegii sunt tot atâtea motive prin care vă ascundeţi lipsa de curaj.

Conştient că valoarea dumneavoastră nu are importanţă pentru unii şefi, începeţi să vă resemnaţi. Căutaţi mai mult

liniştea unei zile de lucru decât bucuria de a fi făcut ceva mai trainic. Viaţa ne îndeamnă la înţelepciune. Ştim bine că temerarii devin repede eroi, fiind la fel de repede uitaţi de ceilalţi. Din acest punct de vedere, sunteţi un om prudent. Vedeţi neajunsurile, trăiţi fiecare suferinţă a semenilor, dar trebuie să supravieţuiţi. Pentru mulţi dintre noi acest lucru înseamnă locul de muncă. Or, riscul de a merge spre ceva nesigur, chiar dacă este mai bine plătit, înseamnă prea mult. Experienţa de viaţă vă face să vă calculaţi fiecare pas pe care vreţi să-l faceţi mai departe.

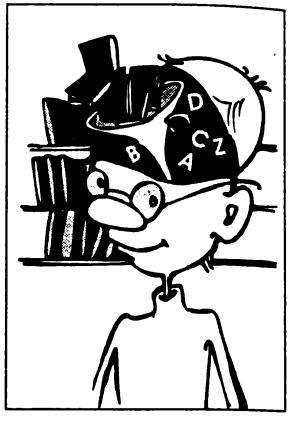
Legătura dumneavoastră cu locul de muncă înseamnă puterea de a aduce în casă zâmbet şi multă bucurie, cel puţin în zi de salariu. Inteligent, cu o bună intuiţie, nu vă lăsaţi uşor amăgit de şansa de câştig. Sunteţi pe deplin adeptul ideii că *banii nu aduc fericirea!* Cu toate acestea, vi se mai întâmplă să mai jucaţi câte un bilet la „Loto 6/49".

Între 19 şi 27 de puncte: lucrurile sunt în ordine şi în privinţa dumneavoastră. Mulţumit de ceea ce faceţi, cu un sentiment de utilitate la locul de muncă, nu resimţiţi tensiuni interioare. Puternic, ferm, nu vă lăsaţi amăgit de *mirosul banilor*. Atent la regulile de lucru, centrat pe îndeplinirea sarcinilor, serviciul înseamnă pentru dumneavoastră o adevărată familie. Colegii, prietenii v-au fost şi vă sunt aproape în orice situaţie. Deschiderea faţă de oameni, dorinţa de a fi mereu aproape şi înţelegerea sunt, toate, „chei" ale succesului în viaţă.

Fidel grupului în care lucraţi, ezitaţi să vă asumaţi schimbarea, chiar şi atunci când primiţi o ofertă materială mai tentantă. Cu trecerea timpului, vă identificaţi cu interesele cu cele ale locului de muncă, decizia pentru schimbare fiind din ce în ce mai greu de luat. Pentru orice şef sunteţi mai mult decât o avere. Munca rămâne întotdeauna pe primul loc. Onest, cu respect pentru oameni, câştigaţi uşor încrederea semenilor. Şefii ar trebui să se gândească la o promovare. Puteţi fi apreciat ca un om de încredere.

Vreți să ştiți cât mai mult?

Urmele paşilor pe nisipul vremii nu sunt lăsate de cei care stau pe loc – spune un proverb. Pentru a ne croi un drum în viaţă avem nevoie de multe cunoştinţe şi curaj. A ne bucura de realizări înseamnă a şti cu adevărat cine suntem, care ne sunt posibilităţile şi cât putem rezista presiunilor exterioare.



Nevoia noastră de curaj este probată. Mulţi sunt însă prizonierii unei mentalităţi greoaie. Nu vor, din păcate, decât să aparţină turmei, să se adapteze şi să facă ceea ce face toată lumea. La prima vedere, o *politică a riscului zero* şi a plecării capului pare destul de tentantă. Cu cât nu-ţi faci simţită prezenţa, cu atât este mai bine! Ai şansa să fii răsplătit pentru tăcere.

Ceea ce nu înţeleg cei care se comportă astfel este că, de fiecare dată când laşi pe altcineva să gândească în locul tău, renunţi la o parte din propria identitate. Vreţi să vă cunoaşteţi mai bine felul de a fi? Vă propunem câteva enunţuri la care răspunsul poate fi marcat cu *Adevărat* sau *Fals*. Scorul final defineşte propriul fel de a fi în viaţa de zi cu zi.

Nr. crt.	Enunţ	A	F
1.	Sunt preocupat de sensul vieţii şi al destinului uman.		
2.	Nu tot ceea ce este nou merită şi atenţia noastră.		
3.	Intuiţia mă fereşte de oamenii fără caracter.		
4.	Pentru o idee specială, multe dintre regulile stabilite pot fi încălcate.		

5.	Luarea unei decizii fără informaţii utile implică un risc major.		
6.	Prefer soluţiile practice bazate pe experienţă.		
7.	Ideea de a face un proiect ştiinţific rămâne o provocare constantă.		
8.	Toate lucrurile în ziua de azi au o explicaţie.		
9.	Am nevoie de libertate în tot ceea ce fac.		
10.	Rigiditatea în gândire a unor persoane mă dezavantajează adesea.		
11.	Necunoscutul poate fi interesant.		
12.	Cu greu pot fi apreciat drept un luptător.		
13.	Orice lucru necesită o cunoaştere profundă.		
14.	Nu sunt un pierde-vară.		
15.	Mi se spune adesea că am o imaginaţie bogată.		
16.	Nimic din afara preocupărilor mele nu mă mai interesează.		
17.	Uneori dau importanţă chiar şi lucrurilor lipsite de sens.		
18.	Mi-ar plăcea mai mult să fiu contabil decât arheolog.		
19.	Adesea *despic firul în patru.*		
20.	Gândul de a nu face nimic mă nelinişteşte.		

Atenţie !

Notaţi cu *2 puncte* variantele dumneavoastră, astfel:
Adevărat: 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20;
Fals: 2, 6, 12, 16, 18.

Între 40 şi 35 de puncte: se poate aprecia că sunteţi o persoană energică, cu resurse nelimitate. Inteligent, cu preocupări în multe domenii, aveţi o foarte bună capacitate de cunoaştere a celor din jur. În tot ceea ce faceţi, nu vă lăsaţi păcălit cu uşurinţă.

Interesat de ceea ce se petrece în jurul dumneavoastră, riscaţi să deveniţi uşor incomod pentru unele persoane. Unii vă consideră prea curios. Analitic, riguros în gândire, cu un

nivel sporit de inteligenţă, sunteţi un bun strateg, o minte iscoditoare.

Spontan, cu o bună capacitate de analiză şi sinteză, puteţi fi un lucrător performant în domeniul informaţiilor. Succesul depinde doar de curajul de a încerca.

Între 34 şi 25 de puncte: aveţi o gândire independentă, interesul pentru nou fiind evident. Energic, perseverent, puneţi suflet în soluţionarea problemelor. Vedeţi cu uşurinţă potenţialul unor idei în locuri în care alţii nu văd nimic. Inteligent, manifestaţi prudenţă faţă de persoanele necunoscute. Vă destăinuiţi cu greu în legătură cu problemele de viaţă. Plin de imaginaţie, uşor idealist, din păcate nu sunteţi suficient ascultat de ceilalţi.

Aveţi puterea să vă atingeţi ţelul, indiferent de presiunile ce se exercită asupra dumneavoastră. Important este să nu vă mulţumiţi niciodată cu jumătăţile de măsură. Sunteţi un luptător care perseverează, în pofida tuturor dificultăţilor.

Între 24 şi 10 puncte: sunteţi o persoană extrem de realistă. Acţionaţi cu calm şi respectaţi regulile stabilite. Evitaţi iniţiativa, iar schimbarea vă aduce o uşoară stare de disconfort.

Preferaţi logica şi raţiunea, chiar dacă aceasta uneori nu vă confirmă aşteptările. Prudent, evitaţi să vă exprimaţi nemulţumirile. Mai întâi analizaţi situaţia. La negocieri cedaţi numai atât cât trebuie.

Dispreţuiţi „vorba-lungă" şi incompetenţa.

Între 9 şi 5 puncte: acţionaţi impulsiv, fără să acordaţi prea multă atenţie lucrurilor de detaliu. Există riscul unor dificultăţi în relaţionarea cu cei din jur. Ignoranţa este o binecuvântare. Învăţătura nu reprezintă o prioritate. Vă mulţumiţi, mult prea uşor, să rămâneţi pe cărările bătătorite şi la lucrurile verificate; pentru dumneavoastră, mai multe informaţii nu înseamnă decât mai multe complicaţii.

Sunteţi adeptul ideii: *cu cât ştim mai puţin, cu atât viaţa ne este mai uşoară!*

Între 4 şi 0 puncte: puteţi trăi liniştit, departe de orice frământare a vieţii. Nu sunteţi atras de o problemă decât dacă vă influenţează în vreun fel. Propriile greutăţi vă împiedică să priviţi în afară. Cufundat într-o izolare deplină, există riscul să fiţi uitat de cei din jur. Reîntoarceţi-vă în mijlocul celor dragi şi acordaţi atenţie schimbării.

Sunteți un idealist?

În general, viaţa ne oferă bucurii şi împliniri, implicând o seamă de aspiraţii, dar toate acestea presupun şi efort. Sunt şi situaţii când lucrurile nu merg după cum ne-am dori. Fie că suntem într-o conjunctură favorabilă sau nu, bunele noastre intenţii pot fi apreciate drept necorespunzătoare. Ce este de făcut – ne-am putea întreba?

Dacă vom da înapoi, riscăm să ni se spună că nu avem curajul de a înfrunta greutăţile vieţii. Dacă vom risca, situaţia nu va fi uşoară. Dar putem să ne dozăm eforturile spre drumul cel bun, folosindu-ne experienţa de viaţă şi felul de a soluţiona anumite probleme. Apartenenţa gândirii noastre la unul dintre stilurile: *sintetic*, *idealist*, *pragmatic*, *analitic* şi *realist*, poate să fie cheia spre propriul succes.

Urmăriţi cu atenţie solicitările de mai jos. *Pentru fiecare secţiune (A – F) avem mai multe variante de răspuns*. Alegeţi răspunsul notându-l cu cifre de la 1 la 5, în funcţie de cât de mult vi se potriveşte. Fiecare variantă de răspuns trebuie notată. Un număr se poate folosi o singură dată.

Secţiuni	Aserţiuni	Notă
A. În general sunt de acord cu tot ceea ce este nou, sub aspectul ideilor:	1. aplicându-le la situaţii cât mai concrete.	
	2. concentrându-mă şi analizându-le cu atenţie.	
	3. punându-le în relaţie cu acţiuni curente sau viitoare.	
	4. înţelegând cât de similare sunt cu alte idei.	
	5. punându-le în comparaţie cu altele.	
B. Când citesc o reţetă a „succesului în viaţă", despre felul în care poţi fi un învingător, acord cea mai mare atenţie:	1. ideilor ce se desprind din situaţii reale.	
	2. opiniei autorului, la ceea ce spune.	
	3. adevărului existent între concluziile materialului şi experienţa mea.	
	4. intereselor ascunse în spatele informaţiilor date.	
	5. sugestiilor făcute şi măsurilor de realizare a lor.	
C. Când asist la o discuţie în contradictoriu, sunt de partea aceluia care:	1. exprimă ferm punctul de vedere şi îl argumentează.	
	2. susţine logic soluţionarea unei probleme.	
	3. reflectă mai bine şi punctul meu de vedere.	
	4. explică cel mai bine ideile şi valorile în discuţie.	
	5. acordă mai multă atenţie cauzelor, evitând conflictul.	

D. Dacă fac obiectul unei examinări, prefer ca mod de evaluare:	1. o discuţie constructivă cu ceilalţi participanţi.	
	2. o prezentare orală a cunoştinţelor acumulate.	
	3. un raport detaliat al modului în care aplic cele învăţate.	
	4. o lucrare scrisă despre un subiect dat.	
	5. întrebări scurte, concise şi la obiect.	
E. Când se face o recomandare din partea şefilor mei, mă aştept ca aceştia:	1. să explice concret cum se aplică recomandările.	
	2. să susţină cele spuse pe un plan de acţiune.	
	3. să prezinte beneficiile ce pot fi realizate.	
	4. să arate cum se aplică recomandările în viaţa de zi cu zi.	
	5. să insiste asupra pierderilor în situaţii de neimplicare şi neprofesionalism.	
F. Când sunt pus în situaţia rezolvării unei probleme, cel mai uşor este să:	1. iau în calcul un număr cât mai mare de soluţii posibile.	
	2. încerc să leg totul de o experienţă anterioară.	
	3. caut cele mai rapide modalităţi de relevare a problemei.	
	4. identific soluţia cea mai bună.	
	5. îmi imaginez cum ar putea să o rezolve şi alte persoane.	

De reţinut !

Se adună punctajul acordat pentru fiecare variantă de răspuns din cele 6 secţiuni şi se întocmeşte tabelul astfel :

Nr. secţiune	1	2	3	4	5
Simbol	R	A	P	I	S
Scor					

Iniţialele reprezintă un stil de gândire.

Punctajul cel mai mare defineşte felul dumneavoastră de a fi şi modul în care rezolvaţi unele probleme.

Sintetic (S) – Bun observator, orientat spre lucrurile de detaliu, manifestă o foarte bună capacitate de prelucrare a informaţiilor. Inteligent, atent la tot ceea ce se petrece în jurul său, sesizează cu uşurinţă minciuna.

Sever cu sine, nu-şi iartă uşor micile slăbiciuni. Caută să impună perfecţiunea în tot ceea ce face. Adaptabil la efort, constant în acţiune, nu se lasă *furat* de mersul lucrurilor. Intervenţiile sale pentru soluţionarea unei probleme sunt bazate pe logică şi argument. Este cel care cunoaşte totul despre toţi. Riscă să fie apreciat ca o persoană inflexibilă şi rece.

Idealist (I) – Preocupat de viitor, manifestă deschidere faţă de tot ceea ce este nou. Bun ascultător, provocat de cunoaştere, acordă atenţie celor din jurul său.

Creativ, generator de idei, susţine eficienţa în grupul în care acţionează. Există riscul de a fi uşor exploatat de către cei interesaţi. Sufletist, depune interes în tot ceea ce face. Există riscul să fie apreciat ca un nonconformist. Din păcate, nu este pe deplin ascultat.

Pragmatic (P) – Intelectual, eficient, cu o viziune pozitivă asupra vieţii, are o bună capacitate de adaptare în condiţii de efort.

Centrat pe sarcină, sigur de sine, are puterea să ducă lucrurile până la capăt. Flexibil, evită conflictul deschis. Manifestă un

simţ tactic excelent şi aptitudini de negociator. Încăpăţânat, îşi susţine punctul de vedere fără însă a-i deranja pe cei din jur.

Ştie să aplaneze un conflict.

Analitic (A) – Practic, realist, manifestă simţ critic. Atent la detalii, are o bună capacitate de analiză şi sinteză. Inflexibil, interesat direct de adevăr, nu cedează uşor când se implică în soluţionarea unor probleme. Calculat, rece, ia în consideraţie toate elementele unei situaţii. Meticulos, sever cu sine, nu merge uşor pe compromis.

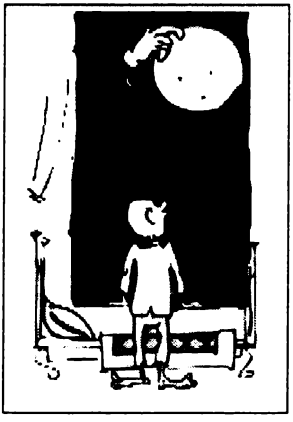
Există riscul să-şi atragă antipatia din partea unor persoane. În general, în soluţionarea unor probleme are nevoie de timp. Lucrează încet, dar bine. Combină eficienţa cu competenţa profesională.

Realist (R) – Adaptabil la efort, cu preferinţă pentru ceea ce e practic, nu se lasă *îmbătat cu apă rece*. Centrat pe sarcină, cu o bună capacitate de autocunoaştere, ştie să-şi fixeze scopurile în viaţă. Muncitor, constant în acţiune, nu este adeptul compromisului ca formă de *supravieţuire*. În general, luptă pentru a-şi promova ideile. Punctual, poate fi apreciat ca un om de încredere. Ţine la respectarea cuvântului dat. Interesat de afirmare, depune efort pentru a-şi construi o carieră.

Constructiv, sigur de sine, îşi asumă responsabilităţi cu un nivel ridicat de dificultate.

Suferiți de insomnie?

Confruntându-ne cu tot felul de dificultăţi, nu încercăm decât să găsim calea cea bună. *Viaţa nu mai este o plimbare plăcută pentru cei cu inima slabă*, cu atât mai mult cu cât tratăm totul cu respect, manifestăm înţelegere, împinsă uneori, în opinia *prietenilor*, până la prostie şi tot încercăm să avem simţ de răspundere în ceea ce facem. Că mai plecăm urechea şi la ce spune unul sau altul, acest lucru este omenesc!



Timpul, adesea, nu mai există nici el. Într-un *du-te-vino* prin drumurile vieţii, după o vreme, uneori chiar prea târziu, realizăm că nu am ştiut să ne bucurăm de nimic. Dorinţa de a fi puternici, de a fi iubiţi şi cunoscuţi sau dorinţa de a avea *maşini şi palate*, toate acestea ne-au desprins de realitate, tulburându-ne, nu o dată, somnul. Când am fost la un pas de a le vedea împlinite, au apărut altele, poate chiar mult mai tentante, frământându-ne cu aceeaşi intensitate sufletul.

Testul pe care vi-l propunem mai jos nu este o provocare, ci doar o invitaţie la autocunoaştere. „Fii mulţumit" – spune Miller H. – „şi acceptă ceea ce este. Găseşte-ţi fericirea şi independenţa faţă de dorinţă. Dacă nu vrei nimic, atunci ai totul. Dacă ai totul, atunci eşti fericit".

Curajul dumneavoastră de a înfrunta *tentaţiile* vieţii, individualismul, ambiţiile ascunse, independenţa sau sensibilitatea ce vă caracterizează pot fi decriptate prin situaţiile următoare.

Atenţie !

Marcaţi răspunsul cu *X* la una din variantele : *Nu*, *Uneori* sau *Da*.

Nu uitaţi că şi de această dată trebuie să fiţi cât mai sinceri.

Nr. crt.	Enunţ	Nu	Uneori	Da
1.	Nu-mi place întunericul.			
2.	Mă simt sub *presiune*.			
3.	Cred în viaţa de apoi.			
4.	Nu mă hotărăsc uşor.			
5.	Ascund un complex de inferioritate.			

6.	Îmi place teatrul.			
7.	Am o imaginaţie bogată.			
8.	Îmi place să fiu în centrul atenţiei.			
9.	Cred că norocul fuge de mine.			
10.	Nu-mi place critica.			
11.	Sunt o fire mai sensibilă.			
12.	Am tendinţa să *despic firul în patru.*			
13.	Sunt destul de posesiv (gelos).			
14.	Cred în leacurile băbeşti.			
15.	O piesă bună mă face să plâng.			
16.	Mi se spune că mă las uşor influenţat.			
17.	Visez la zile mai bune.			
18.	Pentru a evita un conflict, prefer să cedez eu.			
19.	Este important să ştiu ce se gândeşte despre mine.			
20.	Dacă am greşit un lucru, mă frământă până şi noaptea.			

Pentru a vă stabili propriul profil, mai aveţi de rezolvat o problemă.

Acordaţi punctajul corespunzător pentru fiecare răspuns şi calculaţi scorul total astfel:

Nu	Uneori	Da
0 puncte	4 puncte	5 puncte

Dacă sorul înregistrat este cuprins între 100 şi 60 de puncte, se poate spune despre dumneavoastră că nu duceţi o viaţă uşoară. O mulţime de probleme vă frământă în fiecare zi şi nu faceţi decât să vă consumaţi, chiar şi pentru lucruri lipsite de importanţă. Îngăduitor cu alţii, dar atent cu propria persoană, nu vă iertaţi uşor micile slăbiciuni. Altruist, cu dorinţa de a fi

aproape de cei ce întâmpină necazuri, dezvoltaţi un spirit de întrajutorare, fără să ţineţi seama şi de nevoile dumneavoastră.

Sensibil din fire, cu nevoie de comunicare, vă place să fiţi perceput ca o persoană importantă. Dornic de a avea o imagine de excepţie, orice eşec sau critică vă face să căutaţi pentru o vreme singurătatea. Imaginativ, găsiţi explicaţie pentru orice lucru. În situaţii critice, aveţi tendinţa *să despicaţi firul în patru*. Cinstit, cu credinţă în normele morale, vă este teamă să nu greşiţi în viaţă. Atras de spiritism, vedeţi lucruri pe care alţii nu le văd. Important este să fiţi atent la cei din jur. Încercaţi să nu vă lăsaţi uşor influenţat de *prietenii* dumneavoastră. Nu toţi sunt atât de sinceri pe cât vor să pară. Altfel, riscaţi să deveniţi doar o persoană de *sacrificiu*. Succes în viaţă şi în tot ceea ce vă doriţi !

Dacă scorul obţinut se situează între 59 şi 30 de puncte, somnul dumneavoastră este destul de confortabil. Frământările vieţii nu vă iartă nici pe dumneavoastră, dar reuşiţi să vă detaşaţi destul de uşor de ele, mai ales după terminarea orelor de program. Uşor inhibat, evitaţi disputele, căutând să vă faceţi simţită prezenţa cât mai puţin. Grija pentru ziua de mâine constituie mai mult decât o preocupare.

Atent la nevoile celor ce întâmpină dificultăţi, manifestaţi înţelegere şi dorinţă de a fi de ajutor. Adaptabil la efort, răspundeţi eficient solicitărilor. În prezent, interiorizaţi şi unele nemulţumiri. Meritaţi mult mai mult pentru tot ceea ce faceţi. Rămâneţi constant în activitate, reevaluaţi-vă priorităţile şi mai ales solicitaţi-vă câteva zile din concediul de odihnă. Cu siguranţă că viaţa o să vi se pară mult mai uşoară.

Dacă scorul înregistrat este cuprins între 29 şi 0 puncte, se poate spune despre dumneavoastră că aveţi un profil de luptător. Realist, cu simţ practic, credeţi numai ceea ce vedeţi. Spontan, deschis faţă de cei din jur, acţionaţi eficient chiar şi în condiţii de efort maxim. Încrezător în propriile forţe, uşor dominant în relaţiile cu cei din jur, există posibilitatea să stârniţi unele invidii. Unii vă pot aprecia drept insensibil.

Fire activă, sunteţi adeptul lucrurilor spuse pe faţă. Respingeţi făţărnicia, dar mai ales urâţi minciuna. Încercaţi să fiţi mai îngăduitor cu prostia unora. Conştient de propria valoare, nu vă lăsaţi uşor influenţat de ce se spune despre dumneavoastră. În tot ceea ce realizaţi, vă interesează scopul, finalitatea şi mai puţin *vorbele din spatele scenei*. După o zi de muncă, reuşiţi să dormiţi fără probleme. Vă dorim şi noi somn uşor!

Ce meserie vi se potriveşte?

Din amintirile desprinse din copilărie, secvenţial ne revin în atenţie tot felul de aspiraţii. Că vom fi *aviatori*, *poliţişti* sau *şefi*, toate acestea ne dădeau, la acea vreme, sentimentul că suntem importanţi, ca să nu spunem interesanţi.

Faţă de cele ce credeam atunci că vom fi astăzi, nu ne-a rămas decât să ne regăsim în cu totul şi cu totul alte funcţii. Că ne place sau nu ceea ce facem, trăim cu speranţa de mai bine; şi totuşi mai avem o şansă, anume aceea de a alege.

Inventivitatea, *spiritul de ordine şi disciplină*, precum şi capacitatea de a transmite sarcini pot contura drumul nostru spre împlinire. Trebuie numai să urmărim întrebările de mai jos şi să marcăm răspunsul cu *X* pentru *Da* sau *Nu*.

Profilul pe care-l veţi obţine vă poate recomanda pentru a funcţiona ca *cercetător ştiinţific*, *director general* sau *strateg militar*. Răspundeţi cu sinceritate la testul pe care vi-l propunem şi nu uitaţi că sunteţi pe drumul cel mai bun.

Nr. crt.	Enunţ	Da	Nu
1.	Chiar şi în timpul liber, mă gândesc la o mulţime de probleme.		
2.	Îmi place să-mi organizez fiecare lucru pe care-l încep.		

Nr. crt.	Enunţ	Da	Nu
3.	În trecut eram organizatorul unui grup de prieteni, unui club etc.		
4.	Pentru a cerceta lucrurile în profunzime, încerc să nu iau în seamă aparenţele.		
5.	Caut să fiu pregătit pentru orice solicitare.		
6.	Mă simt în forma cea mai bună.		
7.	În rezolvarea unor probleme, caut să aflu soluţia cea mai bună.		
8.	Mi se pare destul de important să mi se spună ce se aşteaptă de la mine.		
9.	Caut să-mi rezolv cât mai repede sarcinile de lucru.		
10.	Mă provoacă ideea de a lua parte la o cercetare ştiinţifică.		
11.	Un loc de muncă ce-mi permite să iau decizii mi se potriveşte cel mai mult.		
12.	La unele probleme am tendinţa să despic *firul în patru* până când găsesc soluţia cea mai bună.		
13.	Decât să mă plimb printr-un parc, prefer să citesc un studiu dedicat gripei aviare.		
14.	Mi se pare normal să mă conformez unor reguli de muncă.		
15.	După cum mă cunosc, cred că aş putea fi un şef de succes.		
16.	Îmi place să rezolv un lucru care pe alţii îi plictiseşte.		
17.	Prin felul meu de a fi, îmi place să am multe responsabilităţi.		
18.	Când îmi revine rezolvarea unei probleme, îmi trec prin minte tot felul de idei.		

19.	Disciplina la un loc de muncă mi se pare deosebit de importantă.		
20.	Mă provoacă ideea să fiu şef.		
21.	Dacă cer ceva cuiva sunt atent să văd ce intenţii are.		
22.	Prefer să nu primesc o altă lucrare, până nu duc la bun sfârşit ceea ce am început.		
23.	Îmi asum eşecul pentru orice lucru pe care-l realizez.		
24.	Într-o lucrare colectivă, îmi place să spun fiecăruia ce are de făcut.		

Inventiv *Cercetător ştiinţific*			***Directiv*** *Director general*			***Organizat*** *Strateg militar*		
Nr. item	**Da**	**Nu**	**Nr. item**	**Da**	**Nu**	**Nr. item**	**Da**	**Nu**
1			**2**			**3**		
4			**6**			**5**		
7			**9**			**8**		
10			**11**			**14**		
12			**15**			**17**		
13			**20**			**19**		
16			**21**			**22**		
18			**24**			**23**		
Scor total			**Scor total**			**Scor total**		

De reţinut !

Acordaţi câte *2 puncte* pentru fiecare răspuns marcat la *Da*. Trebuie precizat că scorul cel mai mare indică şi un

posibil mediu de lucru în care să vă puteţi valorifica propriul potenţial. În situaţia unor scoruri egale pot fi făcute corelaţii între factorii prezentaţi (*Inventiv*, *Organizat*, *Directiv*).

Dacă scorul înregistrat la „Inventiv" se încadrează între 16 şi 4 puncte: se poate spune despre dumneavoastră că sunteţi un om cu o imaginaţie bogată. Trăiţi intens fiecare clipă şi vă propuneţi tot felul de experienţe. Curios din fire, nonconformist, provocat de ceea ce se spune şi de ceea ce se aude mai nou, riscaţi să-i supăraţi pe cei din jur cu *trăsnăile* ce vă trec prin cap. *Inteligent*, *original în gândire*, sesizaţi cu uşurinţă mersul lucrurilor. De regulă, reuşiţi să descifraţi esenţa unor probleme în locuri în care alţii nu văd nici măcar umbre.

Prin definiţie sunteţi un învingător. Fiecare realizare nu vă aduce decât satisfacţie şi îndemnul de a merge mai departe. Rămâneţi perseverent şi evitaţi pe cât posibil mânia şefilor. Încercaţi să înţelegeţi şi evitaţi întrebările incomode, sub tirul cărora îi supuneţi. Vă este garantată realizarea într-un post de cercetător ştiinţific, altfel riscaţi să fiţi recomandat pentru un post în întreţinerea drumurilor şi podurilor.

Dacă scorul dumneavoastră se încadrează între 0 şi 3 puncte: vă manifestaţi ca o persoană interesată strict de lucrurile practice. Lipsit de imaginaţie, acţionaţi eficient în limita regulilor de lucru ce vă sunt stabilite. Conformist, atent la relaţiile cu şeful, nu vă permiteţi luxul de a visa. Adept al stabilităţii, schimbarea vă îngrijorează. Preferaţi să vedeţi ce faceţi azi şi după aceea vă gândiţi la ziua de mâine. Sunteţi recomandabil pentru un mediu de lucru ce implică mişcare şi mai puţin creativitate în soluţionarea unor probleme.

Dacă scorul înregistrat la „Directiv" este cuprins între 16 şi 4 puncte: sunteţi o persoană perspicace. Capabil să rezolvaţi mai multe probleme în acelaşi timp, nu vă pierdeţi uşor cu firea. Responsabil, acţionaţi *cu sânge rece* şi perseverenţă în tot ceea ce faceţi.

Realist, adaptabil la schimbare, nu daţi uşor înapoi din faţa greutăţilor. Energic, destul de inteligent, ca să nu spunem foarte inteligent, impuneţi respect şi disciplină în mediul în care vă desfăşuraţi activitatea. Stăpân pe propriile forţe, vă asumaţi alegerile pe care le faceţi, fără să vă gândiţi la ce ar putea spune alţii. Neîndurător cu lenea şi ipocrizia, preferaţi sinceritatea. Aveţi suficiente abilităţi pentru a vă face ascultat.

Combativ, hotărât, aprig la mânie, nu vă lăsaţi uşor înfrânt sau abătut din drum. Ştiţi ce vă doriţi şi nu vă lăsaţi până nu obţineţi ceea ce v-aţi propus. În unele momente folosiţi forţa şi tacticile dure, fără să vă întrebaţi dacă este bine sau rău. Sunteţi mai degrabă un păstor decât o oaie. Nu trebuie să fiţi subestimat. Felul în care vă manifestaţi vă recomandă pentru funcţii de conducere. Depuneţi efort în acest sens, perfecţionaţi-vă şi veţi reuşi cu siguranţă. Succes!

Dacă scorul obţinut se încadrează între 0 şi 3 puncte: acţiunile vă sunt alimentate de nevoia de a fi lăsat în pace! Mergeţi mai departe numai pentru a primi binecuvântarea celorlalţi. Căutaţi confirmarea în tot ceea ce faceţi, cu dorinţa de a nu-i deranja pe cei din jur. Munciţi cu seriozitate, dar nu vă simţiţi atras de o funcţie mare. Apreciaţi că aceasta vă aduce prea multe dureri de cap. Liniştea este lucrul cel mai de preţ pe care-l aveţi. Prin definiţie, sunteţi un om fericit.

Dacă scorul înregistrat la „Organizat" este cuprins între 16 şi 4 puncte: sunteţi un bun strateg. Viguros, cu puteri ascunse, deţineţi controlul total asupra informaţiilor, fie ele şi simple zvonuri. Abil, vă infiltraţi uşor între necunoscuţi. Serios prin tot ceea ce faceţi, nu acceptaţi pierderea de vreme.

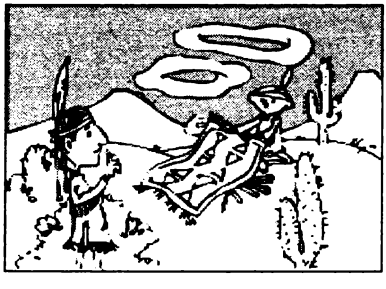
În situaţia unor urgenţe, vă impuneţi voinţa în faţa altora şi reuşiţi să vă faceţi ascultat. În general, sunteţi apreciat ca fiind *şeful din umbră*. Înţelept, vocea care vă dictează cum să procedaţi este *raţiunea minţii*. Insensibil pentru unii, prea periculos pentru alţii, nu sunteţi o persoană condamnată la singurătate. Toţi sunt cu ochii pe dumneavoastră din variate

motive. Acum vă caută numai prietenia ! Mâine nu se ştie ce vor mai cere ! Precaut, constant, nu vă angajaţi uşor în depăşiri. Evitaţi pe cât posibil provocările şi atacaţi direct numai atunci când nimeni nu se mai aşteaptă, adoptând o politică a riscului minim. Vă respectaţi principiile, încercând tot ce se poate pentru a învinge. Succesul este mai mult decât o obişnuinţă.

Dacă scorul obţinut se încadrează între 0 şi 3 puncte: vă aflaţi sub o oarecare presiune. Se petrec multe lucruri, multe probleme stau la pândă. Semnele de oboseală, subliniază o atitudine nesigură. Căutaţi ajutor, sprijin şi răspunsuri la alţii. Nimic din ceea ce a-ţi făcut nu v-a fost recunoscut. Aveţi nevoie de odihnă şi de o schimbare în mai bine.

Comunicați fără probleme?

Îmi place să cred că nu există nici un om pe pământ care, în adâncul sufletului său, să nu vrea să fie preţuit pentru ceea ce reprezintă şi să fie apreciat pentru ceea ce face. De multe ori simţim nevoia ca toţi cei din jurul nostru – părinţi, fraţi, prieteni şi colegi – să ne fie alături. Nu de puţine ori avem nevoie de o vorbă bună sau de o încurajare. Din păcate, mulţi nu avem curajul să recunoaştem acest adevăr. Ne-am învăţat să fim mai mult cu noi înşine şi să căutăm singuri soluţiile.



Aparent prea preocupaţi de propriile nevoi pentru a mai avea vreme să fim alături de cei cu greutăţi mai mari, riscăm să pierdem până şi dorinţa de a ne deschide sufletul şi de a fi mai buni. Cu toate acestea, răspunsurile pe care le căutăm există. Trebuie

doar să alegem varianta care se potriveşte cel mai bine cu felul nostru de a fi.

Nr. crt.	Enunţ	Da	Nu
1.	Îmi place mai mult să vorbesc decât să ascult pe cineva.		
2.	Folosesc orice prilej pentru a sta de vorbă cu cei din jur.		
3.	Mi se tot spune că uneori vorbesc prea mult.		
4.	Când mi se spune o vorbă, simt nevoia să o spun şi eu mai departe.		
5.	Orice discuţie mi se pare un câştig.		
6.	Când mi se reproşează un lucru, îmi găsesc uşor cuvintele pentru a da răspunsul cel mai potrivit.		
7.	Mi-ar placea să fiu profesor.		
8.	Când aud ce se spune în jurul meu, intru în discuţii cu dorinţa de a pune lucrurile la punct.		
9.	În faţa unei mulţimi, vorbesc destul de lejer.		
10.	Iau parte uşor la discuţii, chiar cu o persoană necunoscută.		
11.	Dacă cineva ţipă la mine, eu continuu să vorbesc calm.		
12.	Când mi se spune că nu am dreptate, încerc să nu ridic şi eu tonul.		
13.	Mi se întâmplă să monopolizez discuţia din dorinţa de a spune tot ce ştiu.		
14.	În unele momente, mă gândesc dacă cei din jur sunt la fel de vorbăreţi ca mine.		
15.	Când mă lansez într-o discuţie, mi se întâmplă să mai am câte o *frază de lider!*		
16.	Vorbesc cu uşurinţă despre problemele mele.		

17.	A vorbi unui om despre calităţile pe care le are mi se pare mai potrivit decât să vorbesc numai despre propria persoană.		
18.	Fac tot posibilul să-l ajut pe cel care nu ştie ce să spună într-o anumită situaţie.		
19.	Chiar dacă simt că mă aprind într-o discuţie, caut să-l las şi pe cel de lângă mine să spună ce are de spus.		
20.	Mi se mai spune uneori că vorbesc mai tot timpul.		
Scor total:			

Atenţie !

Verificaţi variantele marcate şi acordaţi câte *5 puncte* pentru fiecare răspuns marcat cu *Da*.

În final, stabiliţi scorul total.

Dacă scorul obţinut este cuprins între 0 şi 39 de puncte : nu sunteţi tocmai un bun partener de discuţii. Stilul dumneavoastră de a comunica cu cei din jur se manifestă agresiv şi iritant. Încăpăţânat, ţineţi cu înverşunare la punctul dumneavoastră de vedere. Chiar dacă simţiţi că lucrurile nu stau chiar aşa cum susţineţi, o ţineţi *până în pânzele albe !*

Aveţi idei foarte precise, pe care le apăraţi cu vigoare, chiar atunci când nu este necesar. Nu vă *simţiţi în formă* când discutaţi calm cu cineva, care nu vă împărtăşeşte părerea ; vă ambalaţi uşor pentru lucruri fără importanţă şi ridicaţi imediat tonul. Dacă sunteţi nevoit să plecaţi din încăpere, cu siguranţă că nu uitaţi să trântiţi cât mai tare uşa.

Dacă scorul înregistrat este cuprins între 40 şi 50 de puncte : aveţi un stil comunicaţional tensionat. Vă puteţi păstra calmul şi echilibrul în discuţii doar o perioadă scurtă de timp. Un orgoliu rău înţeles vă împinge să vreţi să fiţi cel care are ultimul cuvânt, care strigă mai tare, care domină, chiar dacă aceasta îi indispune pe ceilalţi şi chiar pe dumneavoastră înşivă.

Monopolizarea cuvântului în grup, plăcerea de a contrazice, precum şi dorinţa de a reuşi cu orice preţ, chiar trecând peste *colegii de suferinţă*, sunt doar câteva trăsături dintre cele care vă caracterizează. Toate acestea determină – după cum ştiţi deja – riposta celorlalţi sau măcar antipatia lor şi vă întăreşte sentimentul că nimeni nu este alături de dumneavoastră. Încercaţi să fiţi mai îngăduitor.

Dacă scorul înregistrat se află cuprins între 51 şi 60 de puncte: aveţi un comportament comunicaţional oscilant; uneori îi enervaţi pe interlocutori, alteori îi faceţi să discute cu dumneavoastră cu deosebită plăcere. Sunteţi inconstant, dar şi creativ, cu o bogată imaginaţie. Inconstanţa se datorează şi faptului că nu aveţi dezvoltate suficient abilităţile de comunicare. Sunteţi omul care încearcă să spună multe într-un timp relativ scurt.

Deşi doriţi să găsiţi o expresie mai caldă pentru rezolvarea unor tensiuni, reuşiţi în cele din urmă să *daţi cu bâta-n baltă* abordând un ton nu tocmai plăcut şi riscaţi astfel să vă atrageţi antipatia celor din jur. Deşi aşteptaţi momentul potrivit pentru a intra într-o discuţie, tocmai atunci nu vă găsiţi cuvintele. Cu toate acestea, aveţi posibilitatea să îmbunătăţiţi lucrurile. Perfecţionarea competenţei comunicaţionale va face din dumneavoastră o persoană apreciată din acest punct de vedere.

Dacă scorul înregistrat este cuprins între 61 şi 79 de puncte: sunteţi prin excelenţă o persoană care încearcă să fie calmă, echilibrată. Ştiţi să vă afirmaţi opiniile, fără a fi însă agresiv, ci numai dacă situaţia o impune. Vă place să fiţi dumneavoastră înşivă, fără simulare. Mulţumit de propria imagine, vă bazaţi pe încredere şi francheţe şi ştiţi să-i ascultaţi pe cei care au nevoie de sfatul şi ajutorul dumneavoastră. Aveţi un simţ psihologic foarte bun şi aptitudini promiţătoare pentru medierea relaţiilor umane. Încercaţi să nu vă schimbaţi în timp.

Dacă scorul obţinut este cuprins între 80 şi 100 de puncte: puteţi fi caracterizat ca o persoană deschisă, oferind celor din

jurul dumneavoastră calm şi confort psihologic. Echilibrul, simţul practic, realismul, capacitatea de dialog şi mediere sunt calităţile dumneavoastră de bază; vorbiţi uşor despre orice şi oricând. Sunteţi fidel şi constant în raport cu timpul şi diferitele situaţii.

Vă menţineţi promisiunile, respectaţi înţelegerile cu ceilalţi şi toate acestea fără efort, ba mai mult, cu uşurinţă şi mare plăcere. Aveţi aptitudini reale de comunicare. Vi s-ar potrivi de minune un post de purtător de cuvânt în administraţie sau politică.

Ştiţi să lucraţi chiar şi cu cei inconstanţi şi indecişi. Prezenţa dumneavoastră este căutată, cu atât mai mult cu cât cei care au nevoie de dumneavoastră nu se mai simt singuri. *Aveţi puterea să vă apropiaţi de sufletul omului şi să fiţi un prieten bun pentru vremuri grele.*

Sunteți un supraviețuitor?

Sunt momente în viaţă când încercăm să nu ne pierdem firea. În astfel de momente dăm dovadă de curaj şi *sânge rece*. Cu toate acestea, nu putem să ne ascundem după deget. Întâlnim şi situaţii la care nici măcar nu ne-am gândit. *Problemele de sănătate*, *riscul pierderii locului de muncă*, *discuţiile din familie*, toate ne fac să ne simţim *rătăciţi* printre semenii noştri. Teama, sentimentul de a nu fi înţeleşi ne întorc, nu o singură dată, din drumul nostru. Sunt şi momente în care ne probăm experienta de viaţă, infruntând tot felul de obstacole. Puşi chiar în faţa unui risc major, găsim puterea să supravieţuim, întorcând destinul în favoarea noastră. Un astfel de caz poate fi cel în care ne rătăcim pe Marea Neagră!

Teama de întuneric, spaima de rechini, „frica de piraţi", toate ne fac să luăm decizii mai mult sau mai puţin pripite. Au fost şi momente în care mulţi au supravieţuit în condiţii de ger cu o sticlă

de ţuică! Spun acest lucru şi din proprie experienţă: am fost singurul care nu am băut şi era cât pe ce să mă întâlnesc cu ursul!

Prin testul pe care vi-l propunem nu intenţionăm să vedem dacă sticla de ţuică este o obişnuinţă şi pentru dumneavoastră. Încercăm doar să aflăm dacă sunteţi un supravieţuitor.

Prin urmare, vă prezentăm o situaţie ipotectică *în care v-aţi putea afla*. Sunteţi pentru prima oară în viaţă pe un vas românesc de croazieră pe Marea Neagră. De loc sunteţi din Brazilia. Vremea este caniculară. Sunt peste 42 de grade Celsius. Din senin, începe o furtună care duce la scufundarea vasului. Totul se petrece în mai puţin de 15 minute. În jurul dumneavoastră este panică şi multă durere. Nu ştiţi exact ce s-a întâmplat şi nici unde vă aflaţi cu exactitate. Şansa dumneavoastra a fost să vă prindeţi, în momentul scufundării vasului, de un butoi, care v-a ajutat să nu fiţi înghiţit de apă. După câteva momente, realizaţi grozăvia petrecută. În jur observaţi o mulţime de cutii ieşite la suprafaţă din cala vasului. Din dezastrul produs au scăpat mai mulţi brazilieni foarte panicaţi. Aceştia au urcat cu greu într-o barcă rămasă şi ea la suprafaţă. Sunteţi recuperat şi dumneavoastră.

Situaţia în sine nu este deloc uşoară. Barca este deja plină şi există riscul de a nu rezista greutăţii. Cu toate acestea trebuie să supravieţuiţi cu ajutorul obiectelor găsite în cutiile desfăcute. Atenţia dumneavoastră se indreaptă prioritar, acum, spre conducerea grupului salvat şi spre ţărmul aflat, după cum presupuneţi, la cel puţin 900 km distanţă. Vă aflaţi în mijlocul apelor agitate şi nu aveţi nici un fel de reper după care să vă orientaţi. Tot ceea ce puteţi să faceţi este să vă asiguraţi un minim de lucruri care să vă ajute să ieşiţi din impas. Din toate cele existente, nu puteţi să luaţi în barcă decât un număr de 7 din 15 obiecte. *Ca să vă fie mai uşor, stabiliţi clasamentul lucrurilor importante, notând cu nota 1 obiectul cel mai important până la nota 15 pentru lucrul cel mai puţin important.* Luaţi decizia cea mai bună raportându-vă strict la situaţia în care vă aflaţi. Ştim deja că sunteţi un supravieţuitor!

O folie de 5 m de pânză.	Cremă contra albinelor.	O undiţă pentru pescuit.
10 sticle a câte 2 litri de apă plată.	Un rucsac cu conserve în ulei.	Un atlas geografic scris în limba română.
Un butoi cu 20 litri de păcură.	O oglindă pentru bărbierit.	Un colac de salvare.
Soluţie antirechini.	Un topor.	O pereche de papuci de plajă.
20 batoane de ciocolată.	O frânghie de 8 m.	Un litru de ţuică din prune.

Rolul dumneavoastră este să citiţi cu atenţie *speţa* în sine şi să luaţi deciziile cele mai bune *în cel mult 10 minute*. Acestea vă vor apropia sau vă vor îndepărta de ţărm. Cu cât rămâneţi mai mult pe mare, cu atât riscaţi să vă „împrieteniţi" cu rechinii care nu vor să vă dea pace! *Încercaţi sa nu vă uitaţi la grila de corecţie de mai jos. Există riscul ca ea să fie greşită, fapt ce vă poate pune viaţa in pericol.*

Clasament personal	Obiect	Clasament experţi	Scor final
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			

10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			

Dacă sunteţi deja convins de alegerile făcute, priviţi cu atenţie şi grila de corecţie.

Loc	Obiect	Semnificaţii
1.	Oglinda pentru bărbierit.	Rol de semnalizare în larg.
2.	Un butoi cu 20 litri de păcură.	Rol de semnalizare în larg. Poate fi observat din avion.
3.	10 sticle a câte 2 litri de apă plată.	Asigură supravieţuirea pe termen mai lung, prevenind dezhidratarea corpului.
4.	Un rucsac cu conserve în ulei	Asigură supravieţuirea pe termen mai lung.
5.	O folie de 5 m de pânză.	Previne insolaţia.
6.	20 batoane de ciocolată.	Are o mare valoare nutritivă, asigurând hrana pe un termen mai lung.
7.	O undiţă pentru pescuit.	Ajută la pescuit în condiţii normale.
8.	Un topor.	Permite folosirea lui şi ca mijloc de apărare împotriva rechinilor.
9.	O frânghie de 8 m.	Ajută la fixarea obiectelor din barcă în caz de furtună.

10.	Un colac de salvare.	Ajută la recuperarea celor care au căzut din barcă !
11.	Un litru de ţuică din prune.	Nu se recomandă, având în vedere temperaturile ridicate şi riscul la care vă expuneţi.
12.	Un atlas geografic scris în limba română.	Nu vă ajută cu nimic. Nu cunoaşteţi limba română.
13.	Cremă contra albinelor.	În mijlocul mării nu au fost localizate albine !
14.	Soluţie antirechini.	Rechinii nu se lasă uşor intimidaţi mai ales dacă sunt înfometaţi !
15.	O pereche de papuci de plajă.	Spaţiul din barcă nu permite deplasări !

Scorul a fost realizat cu ajutorul unui grup de experţi, luptători antiterorişi specializaţi în tehnici de supravieţuire pe mare. Numărul de ordine propus de dumneavoastră se scade din cel propus de experţi şi se notează valoarea obţinută. Cu cât scorul este mai mic de 50 de puncte, cu atât calităţile dumneavoastră de supravieţuitor sunt mai certe. *Spiritul organizatoric, sângele rece, puterea de decizie, toate acestea vă recomandă pentru unităţile speciale de intervenţie antiteroristă.* Vă dorim succes !

Credeți în ceea ce lucrați?

În viaţă întâlnim oameni care spun că *nu pot face nimic din ceea ce nu le este pe plac*. Drumul în viaţă, haotic sau bine calculat, implică adesea şi un sentiment de satisfacţie sau de insatisfacţie.

Tulburaţi fiind de *curajul* celor ce tind spre schimbarea locului de muncă, din motivul că acesta nu se ridică la nivelul

aşteptărilor, ne-am propus să luăm şi noi în calcul o astfel de variantă. Nu de dragul plecării, ci doar din nevoia de a şti dacă mai trebuie să *negociem* o mărire de salariu.

Urmăriţi fiecare situaţie prezentată şi marcaţi cu *X*, astfel:

1 - *Da*;
2 - *Uneori*;
3 - *Depinde*; *Oarecum*;
4 - *Nu*.

Nr. crt.	Enunţ	1	2	3	4
1.	Important pentru mine este să-mi fac treaba cât mai bine, chiar dacă nu sunt plătit pentru efort în plus.				
2.	Când lucrez la un proiect trăiesc şi un sentiment de satisfacţie deosebită.				
3.	Mi se întâmplă să nu ştiu când a zburat ziua de muncă.				
4.	Serviciul ocupă un loc însemnat în viaţa mea.				
5.	Mă gândesc şi noaptea ce pot să fac pentru ca unele lucruri să *meargă* mai bine.				
6.	Nu fac nimic doar de dragul de a mă preface că muncesc.				
7.	Când dau greş într-o problemă de serviciu nu uit uşor acest lucru.				
8.	Serviciul înseamnă aproape totul în viaţa mea.				
9.	Mă simt util la birou.				
10.	Ceea ce lucrez acum mi se pare interesant.				
11.	Fiecare zi de lucru înseamnă şi un pas spre mai bine.				

Atenţie !

Dacă aţi răspuns sincer, însumaţi răspunsurile acordate, evaluând un scorul total.

Dacă scorul total este mai mic de 15 puncte: sunteţi adeptul stabilităţii la locul de muncă, evitând tot ceea ce nu vă oferă siguranţă. Echilibrat, cu respect pentru muncă, puteţi fi apreciat pentru *loialitatea* dumneavoastră.

Dacă scorul înregistrat este mai mare de 15 puncte: în preajma dumneavoastră încep să apară o mulţime de tentaţii în a schimba locul de muncă; chiar dacă sunteţi conştient că puteţi să mergeţi *la mai bine*, este important să nu vă lăsaţi *îmbătat cu apă rece*. Fiţi prudent, căutaţi toate informaţiile posibile legate de seriozitatea celor ce vă propun salarii ameţitoare şi numai după aceea începeţi să vă gândiţi serios dacă este cazul să faceţi un alt pas în necunoscut.

Cu cât scorul (mai mare de 25 de puncte) se apropie de valoarea maximă de 44 de puncte, cu atât dorinţa dumneavoastră de a face altceva decât ceea ce lucraţi în prezent este mai mare. Încordat, fără sentimentul utilităţii, credeţi că *nimic nu se mai poate schimba în mai bine*. Faceţi lucrurile doar de dragul de a le face, fără să vă mai intereseze dacă greşiţi sau nu. Prezenţa la program o vedeţi doar ca un argument pentru a vă ridica salariul.

Frământat, căutaţi *libertatea*. Nu se recomandă să vă epuizaţi în locuri în care nu aveţi nimic de câştigat. Aveţi suficientă abilitate ca să vă reamintiţi care vă sunt interesele.

Sunteţi *omul cu relaţiile*?

Cel mai adesea ne gândim cum să reuşim în viaţă. Nu este un lucru uşor, la îndemâna oricui, cu atât mai mult cu cât un

gânditor al Antichităţii aprecia că *dacă vrei să ai succes, atunci trebuie să accepţi să fi făcut şi nebun, şi prost.* Cu toate acestea, eforturile noastre nu ţin seama decât de atingerea scopului propus. Nu de puţine ori „costurile", traduse şi în probleme de sănătate, dureri de cap sau chiar discuţii aprinse cu familia, nu sunt lipsite de semnificaţie.

Anticipativi din fire, ne lăsăm *furaţi de val*. Cu gândul la *a nu greşi* în cele ce dorim să realizăm, nu facem decât să uităm de cei din jurul nostru. Uneori tindem chiar să interpretăm orice intenţie venită din partea celor dragi, dezvoltând, până la cote alarmante, *sâmburele de paranoia*! Posibilitatea de a greşi ne aduce nelinişte şi nopţi nedormite. Dedicaţi lucrului şi mai puţin relaţiilor cu oamenii, mulţi dintre noi pot culege *singurătatea* ca pe un inevitabil preţ al succesului!

În astfel de situaţii, se impune să facem o schimbare şi să ne cunoaştem locul ce ne poate reveni într-o echipă. Cunoscând şi caracteristicile echipei din care facem parte, *vom avea puterea de a trăi în deplină înţelegere cu noi înşine şi cu cei din jur*? Putem afla răspunsul urmărind secţiunile chestionarului de mai jos. Fiecare secţiune (I, II, III, IV, V, VI, VII) cuprinde *patru aserţiuni*, respectând, în parte, *modelul Belbin.* Dintre acestea, este necesar să încercuiţi una, două, sau maximum trei, pe care le consideraţi mai apropiate de felul dumneavoastră de a fi. *În coloana din dreapta trebuie să aveţi distribuite 10 puncte.*

Pentru o mai bună înţelegere, în situaţia în care a-ţi ales două aserţiuni, ca fiind mai apropiate felului dumneavoastră de a fi, şi a-ţi marcat prima alegere cu *8 puncte*, atunci cea de-a doua va primi *2 puncte*. Dacă ambele vi se potrivesc în egală măsură, atunci amândouă vor fi marcate cu câte *5*

puncte. Nu trebuie uitat faptul că este obligatoriu ca toate cele 10 puncte să fie alocate!

În încercarea de a ne cunoaşte mai bine, vă asigurăm că valoarea dumneavoastră rămâne nealterată, indiferent de rezultatul obţinut. Cel mai important lucru este să aveţi curajul să încercaţi!

Set	Aserţiuni	Notă
I. Când iau parte la îndeplinirea unei lucrări:	A. voi fi foarte atent să-mi duc la bun sfârşit sarcinile care îmi revin.	
	B. sesizez unele lucruri care pentru alţii nu au semnificaţie.	
	C. iau în atenţie toate ideile exprimate în cadrul grupului în care lucrez.	
	D. manifest un interes real faţă de orice idee nouă.	
II. Pentru ca să am sentimentul utilităţii:	A. mi-ar face plăcere să iau parte la lucrări ce implică atenţie.	
	B. am tendinţa să caut cât mai multe soluţii la o singură problemă.	
	C. sunt interesat mai mult de fapte decât de vorbe.	
	D. dau atenţia necesară la toate informaţiile, chiar dacă acestea sunt de cele mai multe ori tehnice.	
III. În situaţia în care trebuie să iau parte la probleme mai complicate, obişnuiesc să:	A. urmăresc cu atenţie domeniile unde pot apărea dificultăţi.	
	B. privesc în perspectiva problemei fără să mă opresc la prima soluţie.	
	C. iau în calcul toate informaţiile existente şi numai după aceea mă pronunţ.	
	D. îmi păstrez principiile chiar dacă acestea îmi pot aduce o mulţime de probleme din partea celor din jurul meu.	

IV. În tot ceea ce fac în viaţa de zi cu zi:	A. caut ca lucrurile să fie clare şi bine organizate.	
	B. încerc să ţin seama de tot ceea ce mă poate ajuta, fie idei, fie oameni.	
	C. de obicei, găsesc argumente cu care să combat ideile neviabile.	
	D. folosesc orice prilej ca să cunosc cât mai multe persoane.	
V. Când fac parte dintr-o echipă pe care nu o cunosc prea bine şi trebuie să rezolv în condiţii urgente o problemă:	A. nu mă las influenţat de sentimente.	
	B. caut să aşez lucrurile cât mai bine posibil.	
	C. pot să apelez la sfaturile unei persoane cu experienţă.	
	D. găsesc cu uşurinţă o soluţie.	
VI. Când sunt parte a unei echipe:	A. caut să înţeleg ce anume se aşteaptă şi ce poate fi făcut în primă etapă.	
	B. mai întâi duc la bun sfârşit ceea ce lucrez şi apoi dezvolt alte proiecte.	
	C. încerc să fiu cât mai pragmatic.	
	D. încerc să evit sarcinile care lasă sens de interpretare.	
VII. În mod obişnuit, în cadrul unui grup:	A. mi se pare un lucru firesc să pot afla soluţii la orice tip de problemă.	
	B. iau decizii corecte deşi nu este exclus să am nevoie de timp mai îndelungat.	
	C. mă simt provocat de posibilitatea de a cunoaşte cât mai multe persoane.	
	D. ţin la detalii chiar dacă risc să mi se spună că *despic firul în patru*!	

Pe secţiuni, transcrieţi scorurile date fiecărei variante de răspuns în tabelul de mai jos. Adunaţi apoi punctele pe coloană pentru a obţine punctajul total. *Scorul cel mai mare vă defineşte preferinţele cele mai puternice pentru un anumit rol în echipa din care faceţi parte.*

Nr. set	Muncitorul *realizatorul*	Observatorul *omul cu relaţiile*	Evaluatorul *criticul*	Finalizatorul *perfecţionistul*
I.	A=	D=	C=	B=
II.	C=	D=	B=	A=
III.	D=	B=	C=	A=
IV.	A=	B=	C=	D=
V.	B=	C=	A=	D=
VI.	D=	A=	C=	B=
VII.	A=	C=	B=	D=
Scor total				

Tipul Muncitor – realizatorul: fire stabilă, echilibrată, cu o foarte bună capacitate de adaptare la suprasolicitare. Eficient, centrat pe acţiuni practice, răspunde pozitiv solicitărilor. Disciplinat, de încredere, susţine interesele grupului din care face parte. Încăpăţânat, nu cedează uşor dacă şi-a pus în minte un plan. Conservator, ataşat de valorile familiei, nu poate fi păcălit uşor. Dacă a fost nedreptăţit, nu uită niciodată.

Realizatorul este organizatorul cu un bun simţ practic. Are capacitatea de a converti deciziile şi strategiile în sarcini uşor de îndeplinit, fezabile. Selectează obiectivele şi le urmăreşte logic. Ca şi *coordonatorul*, are un caracter puternic şi o conduită disciplinată. Se remarcă prin sinceritate, integritate, încredere în colegi şi prin încăpăţânarea cu care rezistă în faţa descurajării. Numai o schimbare rapidă de plan l-ar putea

scoate dintr-ale sale, deoarece nu se adaptează uşor la schimbări rapide.

Deoarece are nevoie de un mediu stabil, tinde să şi-l construiască. Daţi-i puterea de decizie şi el va realiza un program ; daţi-i nişte oameni şi un obiectiv şi el le va transpune într-o organigramă. Este eficient, sistematic, metodic, însă uneori inflexibil şi puţin receptiv la ideile care nu au relevanţă imediată în raport cu problemele care trebuie rezolvate. Este capabil de efort prelungit şi dispus să-şi adapteze planurile şi propunerile în aşa fel încât să se potrivească cu planificările şi sistemele în care activează. Poate fi supracompetitiv în echipă, aspect negativ dacă ia forma unui criticism neconstructiv faţă de opiniile celorlalţi. În mod normal însă, el are un punct de vedere apropiat de cel al echipei şi, dacă cineva nu ştie ce s-a hotărât şi ce are de făcut, este suficient să-l întrebe pe *realizator* pentru a afla răspunsul.

Tipul Observator – omul cu relaţiile : deschis, cu nevoie de participare la activităţi colective, îi place să-şi facă cunoscute ideile despre viaţă. Entuziast, participativ, cu simţul umorului, manifestă siguranţă de sine în relaţiile cu cei din jur. *Omul de contact este probabil cel mai plăcut membru al echipei*. Este relaxat, sociabil, este omul al cărui interes este uşor să-l atragi. Răspunsurile lui sunt de regulă pozitive şi entuziaste, însă, tot de regulă, are tendinţa să renunţe uşor, pe cât de repede se entuziasmează.

Omul cu relaţiile este cel care merge în afara echipei şi-i aduce acesteia informaţii şi idei. Îşi face uşor prieteni şi are un număr impresionant de contacte în afară. *Este greu de găsit la biroul său, iar atunci când este acolo, de regulă, vorbeşte la telefon*. El este vânzătorul, diplomatul, ofiţerul de legătură, cel care caută întotdeauna noi variante în lumea dinafară. Capacitatea lui de a încuraja ideile şi inovaţia ar putea să inducă în eroare pe unii, care îl pot considera un om de idei, însă el nu are profunzimea necesară ca *omul-idee*.

Marea lui calitate este că observă rapid relevanţa ideilor noi. Fără a fi stimulat de ceilalţi, cum ar fi cazul unei slujbe solitare, *acesta se plictiseşte uşor, se demoralizează rapid şi, odată cu aceasta, scade şi eficienţa sa.*

În cadrul echipei lucrează bine chiar şi în condiţii de stres, însă în condiţii mai puţin stresante are tendinţa să lenevească. Astfel, poate avea tendinţa să nu-şi ducă până la capăt sarcinile asumate în momentele sale de entuziasm trecător. Vastitatea intereselor exterioare îl pot face să se piardă în aspecte de interes mărunt pentru el, ca şi *omul-idee*; cu toate acestea, el este cel mai important membru al echipei, care are rolul de a o proteja de stagnare, osificare şi pierdere a vitalităţii.

Abil, speculativ, atent cu sentimentele oamenilor, reuşeşte să facă impresie bună. Sufletist, cu dorinţa de a sprijini pe cel ce întâmpină greutăţi, riscă să-şi atragă antipatia şefilor şi să fie privit de aceştia ca un posibil *lider sindical*. Optimist, entuziast, nu dă uşor înapoi în faţa dificultăţilor. Sociabil, poate fi apreciat ca un „depanator" al conflictelor. Relaxat, cu abilităţi concrete în *a trage omul de limbă*, este cel care ştie aproape totul. De regulă, grupul din care face parte îl consideră *omul cu relaţiile*. Vrei să tragi chiulul, te descurcă el cu o scutire. *Vrei o schimbare în viaţa ta, tot el te ajută să-ţi cumperi... o butelie sau, mai târziu, chiar şi un aragaz!*

Tipul Evaluator – criticul: stabil, fără probleme de adaptare, prezintă un coeficient ridicat de inteligenţă. Critic, greu de mulţumit, sever cu sine şi cu cei din jur, nu îşi face uşor prieteni. Prudent, are tendinţa de a despica firul în patru. Sobru, cu o gândire analitică, este lipsit de simţul umorului. Atent la detalii, poate fi perceput mai degrabă un critic decât un creator. Lipsit de căldură şi spontaneitate, vede lucrurile la rece, motiv pentru care greşeşte foarte rar. Închis în sine, riscă să piardă bucuria de a trăi.

Contribuţia sa la munca în echipă constă în analiza atentă şi rece a lucrurilor şi mai puţin în lansarea unor idei noi.

Astfel, deşi este mai puţin probabil că va veni vreodată cu propuneri originale, este cel mai în măsură să împiedice grupul să o ia pe o cale greşită.

Deşi, prin natura sa, nu este un creator, el *nu evoluează de dragul criticii, ci numai când constată că argumentele sunt inconsistente*. Pentru că nu este un entuziast, el este cel mai slab motivat membru al grupului. Avantajul acestei atitudini este acela că implicarea sa nu îi distorsionează judecata. Este lent în luarea deciziilor, apreciind cu deosebire situaţiile în care are timp să despice firul în patru. Totuşi, *este cea mai obiectivă minte a echipei*.

O calitate importantă a evaluatorului este capacitatea de asimilare şi interpretare a unei mari cantităţi de date eterogene. Uneori poate fi lipsit de tact în acest proces, fapt care îi va scădea din simpatia celorlalţi, atitudinea sa putând conduce la scăderea tonusului în grup. Deşi este un personaj lipsit de ambiţii, el poate avea o conduită concurenţială, în special faţă de cei ale căror abilităţi se suprapun cu ale sale, aceştia fiind în majoritatea cazurilor *modelatorul* şi *omul-idee*.

Tipul Finalizator – perfecţionistul: prudent, rezervat faţă de schimbare, manifestă conştiinciozitate şi responsabilitate faţă de sarcinile ce-i revin. Atent la lucrurile minore, lipsite de importanţă, este omul care mai întâi face planuri şi apoi acţionează. Neîncrezător în sine, în permanentă frământare, depune eforturi ca lucrurile să fie perfecte. Riscul de a greşi îi provoacă nelinişte. Dedicat lucrului şi mai puţin relaţiilor cu oamenii, poate fi perceput ca o fire timidă, sensibilă, lipsită de dorinţa de a se impune în grupul din care face parte. Trăieşte un permanent sentiment al urgenţei.

Perfecţionistul nu este neapărat un membru foarte săritor al echipei, însă el întreţine în cadrul acesteia un permanent sens a lui *trebuie* şi reuşeşte să-i mobilizeze în această direcţie pe ceilalţi. Este o persoană ce posedă un bun autocontrol, însă devine neliniştit şi intolerant faţă de ceilalţi membri ai echipei,

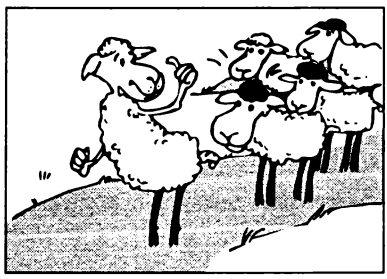
cu abilităţi mai modeste, mai indolenţi sau mai uşuratici. *Principala lui preocupare este ordinea. Are un comportament compulsiv în raport cu orice sarcină, faţă de termene şi faţă de realizarea programelor.*

Dacă nu este suficient de atent, poate induce un fenomen de scădere a tonusului în cadrul echipei. *Poate pierde cu uşurinţă obiectivul general, lăsându-se antrenat în rezolvarea unor chestiuni de detaliu.* Cu toate acestea, neistovita sa preocupare pentru urmărirea până la capăt a lucrurilor, este o calitate importantă. Timpul este foarte scurt pentru ceea ce vrea să facă. Sever cu sine şi cu cei din jur, verifică totul la virgulă. Caută să facă personal lucrările, având astfel încrederea că nu s-a greşit. *În poziţia de şef, te aduce în stare să fugi cât mai departe de el... !*

Aveţi aptitudini de conducere?

Viaţa fiecăruia dintre noi este marcată de bucurii, împliniri, insuccese şi, uneori, chiar de tristeţe. Deşi se spune tot mai des că performanţa într-un mediu de lucru, fie el chiar şi în schimbare, se bazează pe criterii reale de apreciere valorică, din păcate lucrurile nu stau întotdeauna aşa.

Mediocritatea ocupă, adesea, un loc de cinste în aprecierile celor cu putere de decizie. Se mai poate auzi uneori formula: *prost să fii, dar să ai putere*, sau cuvinte nu tocmai încurajatoare, precum: *cu cât este mai slab intelectual, cu atât stă mai bine în banca lui.* Într-un astfel de context, mai putem crede că succesul depinde de fiecare în parte?



Formula *omul potrivit la locul potrivit* rămâne încă un deziderat, chiar şi pentru cei cu reale abilităţi de conducere.

Cu dorinţa sinceră de a ne cunoaşte potenţialul de care dispunem, enunţurile ce urmează ne pot confirma sau infirma, de la caz la caz, disponibilitatea pentru asumarea unor responsabilităţi.

Trebuie doar să urmăriţi fiecare întrebare şi să marcaţi răspunsul, ţinând seama de următoarele reguli:

1 – *nu este adevărat*;
2 – *uneori este adevărat*;
3 – *adevărat*;
4 – *de cele mai multe ori este adevărat*.

Punctajul cel mai mare indică tipul de conducător cu care vă potriviţi cel mai bine. Scoruri egale fac posibilă îmbinarea celor două tipuri identificate (*nervosul*, *şeful*, *comodul* etc.).

Nr. crt.	Enunţ	1	2	3	4
1.	În ultima vreme sesizez că mă concentrez mai greu.				
2.	Indiferent de ce se crede despre mine, reuşesc să explic altora punctul meu de vedere.				
3.	Când am ceva de făcut, duc lucrurile până la capăt fără să mă las influenţat.				
4.	În relaţia cu şefii, nu am comentarii chiar dacă observ că aceştia mai bat câmpii.				
5.	Când am şansa unui câştig mai mare, cred că pot să fac şi compromisuri.				
6.	Deşi încerc să fiu îngăduitor cu toată lumea, unele persoane reuşesc să mă enerveze foarte tare.				
7.	Ceva îmi spune să nu am încredere în cei din jurul meu.				
8.	Când iau o decizie, obişnuiesc să ascult mai multe păreri.				

9.	Sunt momente în care mă aprind repede.				
10.	În situaţii grele de viaţă, reuşesc să-mi păstrez calmul.				
11.	Când văd suferinţele altora, simt că sunt în locul lor.				
12.	Îmi este greu să spun că am şi greşit în viaţă.				
13.	În situaţia unei discuţii, pentru a nu lăsa loc de interpretare, evit să privesc în ochii celui cu care vorbesc.				
14.	Au fost cazuri când mi-am asumat răspunderea fără să mă gândesc la consecinţe.				
15.	Când sunt în apropierea unor persoane dificile, mereu puse pe harţă, simt că explodez.				
16.	Sunt de principiul că, în situaţia unei dispute, mai bine cedez, decât să ajung să pocnesc pe cineva.				
17.	Îmi place să-mi planific lucrările, înainte de a acţiona.				
18.	Ca să fiu sigur că lucrurile sunt bine realizate, am tendinţa să le fac eu pe toate.				
19.	Chiar şi după ce mi s-a spus că totul este în regulă, simt că decizia mea nu a fost poate cea mai bună.				
20.	Indiferent de consecinţe, am puterea să spun sincer ceea ce gândesc.				

De reţinut !

În funcţie de răspunsurile dumneavoastră, drumul spre o funcţie de conducere vă este deschis.

Pentru o mai bună înţelegere, transferaţi mai jos punctajul (1-4) acordat şi calculaţi suma totală. Scorul cel mai mare prezintă felul dumneavoastră de a fi.

Comodul		*Nervosul*		*Şeful*	
Întrebare	Puncte	Întrebare	Puncte	Întrebare	Puncte
1		3		2	
4		6		5	
7		9		8	
10		12		11	
13		15		14	
16		18		17	
19		21		20	
Total:		Total:		Total:	

Comodul – În general evitaţi să ieşiţi în faţă, preferând mai mult liniştea unor seri de iarnă, lângă gura sobei, decât să ieşiţi în câmpul de instrucţie alături de subordonaţi. A-i comanda pe cei din jur este, pentru dumneavoastră, un supliciu. Punctul dumneavoastră forte nu constă în a lua decizii. Sunteţi mai degrabă gata să executaţi un ordin decât să-l daţi dumneavoastră. Sensibil, uneori cu mai multă înţelegere pentru cei din imediata apropiere, riscaţi să rămâneţi în umbră. Sunteţi o persoană inteligentă, dar nu aveţi încredere în nimeni şi în nimic. *A despica firul în patru* este, pentru dumneavoastră, aproape un mod de viaţă. Trebuie să aveţi totuşi mai multă încredere în propriile forţe. Asta ca să pocnească de invidie şi cei ce spun că nu aveţi suficient curaj.

Nervosul – Din vremea copilăriei vă plăcea să preluaţi comanda într-un grup de joacă şi, în secret, încă mai visaţi să obţineţi un post de conducere. Totul depinde numai de dumneavoastră.

Pentru a fi şef(ă), nu este suficient doar să aveţi mereu ultimul cuvânt ; mai trebuie să învăţaţi să înţelegeţi suferinţa şi nevoia celorlalţi de a fi sprijiniţi. Chiar şi atunci când simţiţi că vă aprindeţi, trebuie să ştiţi că zâmbetul, pentru un om, înseamnă mai mult decât orice ajutor material.

Sunteţi activ, energic, pentru mulţi chiar agitat. Bun organizator, cu sânge rece în situaţii de criză, riscaţi totuşi să vă

atrageţi antipatia şi invidia celorlalţi. Prin tot ceea ce intenţionaţi să faceţi, lăsaţi impresia că vreţi să ajungeţi în frunte cu orice preţ. Această percepţie greşită se datorează şi faptului că nu ştiţi să-i ascultaţi pe cei din jurul dumneavoastră.

Oamenii au nevoie de înţelegere, chiar şi atunci când greşesc. Cu tact şi diplomaţie, puteţi să depăşiţi cele mai grele momente din viaţa dumneavoastră. O uşă trântită cu furie la ieşirea dintr-o încăpere, tonul ridicat în relaţia cu subordonaţii nu fac decât să vă alunge buna dispoziţie. Încercaţi să zâmbiţi şi o să vă fie un pic mai bine.

Şeful – Chiar dacă nu deţineţi încă o funcţie de conducere, nu este târziu. Aveţi toate calităţile pentru care puteţi fi apreciat ca fiind un bun comandant. Fire deschisă, cu dorinţa de a acţiona într-un mediu de lucru echilibrat, fără tensiuni, reuşiţi să vă impuneţi cu uşurinţă.

Ferm în decizii, principial în relaţiile cu subordonaţii, chiar dacă unii spun că sunteţi un pic mai sever, sunteţi în măsură să acţionaţi, cu încredere, pentru schimbarea unor lucruri în bine. Direct, uneori poate şi incomod, nu sunteţi adeptul discuţiilor de culoar. Spuneţi lucrurilor pe nume, indiferent de părerea unora dintre şefii ierarhici. Cu toate acestea, sunteţi un diplomat înnăscut.

Abil, atent la tot ceea ce se petrece în jurul dumneavoastră, sunteţi un om bine informat. Eficienţa intelectuală care vă caracterizează, modul dumneavoastră de a gândi strategic vă susţin pe deplin în luarea deciziilor. Cu discreţia şi sobrietatea care vă sunt specifice, aveţi şansa să mergeţi mult mai departe. Nu uitaţi însă de cei de lângă dumneavoastră. Rămâneţi la fel de deschis în relaţiile cu oamenii.

Faceţi haz de necaz?

O vorbă din bătrâni spune că *în viaţă este bine să te fereşti de omul care nu zâmbeşte!* Cât adevăr există în aceasta este greu de apreciat; şi totuşi, fără puterea de a zâmbi, oricare zi ar fi cu siguranţă ceva mai tristă. O altă vorbă, tot din bătrâni, spune că atunci când lucrurile nu merg tocmai bine, trebuie să faci *haz de necaz*. Şi este adevărat.

Cu toţii am întâmpinat cel puţin un obstacol. Că am vrut să înfăptuim un lucru şi nu a mers prea bine, că am încercat să explicăm şefului motivul întârzierii cu 5 minute la program, dar nu am fost înţeleşi, toate acestea fac parte din viaţă. Ce ne rămâne de făcut? Răspunsul este mai simplu decât ne imaginăm. Mai întâi trebuie să zâmbim şi să nu uităm că *mâine poate fi şi mai rău*. Apoi, ar trebui să învăţăm ceva din greşeli.

Din păcate, mulţi dintre noi iau totul prea în serios. Nopţi nedormite, dureri de cap la serviciu, tendinţa de a căuta liniştea în singurătate şi *de a despica firul în patru* nu fac decât să fie răspunsul incapacităţii noastre de a zâmbi. Râsul este salvator, cu atât mai mult cu cât în unele momente simţim nevoia să mai dăm şi din *plâns în râs*.

Râsul aduce speranţă şi, îndeosebi, alungă tristeţea. Am întâlnit variate tipuri de oameni. Unii sunt încruntaţi şi par copleşiţi de griji, în timp ce alţii, mai puţini la număr, ce-i drept, nu fac decât să ne surprindă prin entuziasm şi poftă de râs. Sunt gata să vadă partea amuzantă a unei conjuncturi dificile. Logica lor este simplă – *să fim sinceri*: *dacă n-ai râde, cu siguranţă ai plânge*. Putem să facem şi noi acest

lucru? În acest sens, vă propunem un test. Nu uitaţi că trebuie să fiţi cât mai sinceri. Urmăriţi enunţurile şi marcaţi răspunsul cu *X* pentru *Da* sau *Nu*.

Nr. crt.	Enunţ	Da	Nu
1.	O serie de lucruri, pe care unii le găsesc lipsite de umor, mă fac să râd.		
2.	Când eram copil, vorbeam cu părinţii ori de câte ori simţeam nevoia.		
3.	Zâmbesc pe sub mustaţă la o vorbă de duh.		
4.	Mă surprinde faptul că unii nu prea ştiu de glumă.		
5.	Mi se spune că râd prea zgomotos.		
6.	Când am nevoie, cer cu uşurinţă un sfat.		
7.	Bancurile mă binedispun.		
8.	În anii de şcoală, aveam o imaginaţie bogată, făcând tot felul de glume pe seama colegilor.		
9.	Ziua de mâine nu mă îngrijorează.		
10.	Celui care m-a jignit îi mai dau o şansă.		
11.	Deşi nu uit niciodată, iert destul de uşor.		
12.	Un om care zâmbeşte mereu îmi dă curajul să vorbesc.		
13.	Până şi în familie, în faţa criticilor, mai scap cu o glumă bună.		
14.	Mă manifest natural chiar şi atunci când vorbesc cu cineva.		
15.	Viaţa mea de zi cu zi îmi aduce numai bucurie.		
16.	O glumă bună te face să vezi viaţa altfel.		
17.	Nimic nu este greu.		
18.	Mi se spune că nu iau lucrurile prea în serios.		

19.	În mod obişnuit, vorbesc uşor despre problemele mele.		
20.	Nu am probleme să port discuţii cu cei din jurul meu.		
21.	Eşecul nu mă sperie.		
22.	În faţa criticii rămân calm.		
23.	Viaţa înseamnă şi distracţie.		
24.	Tot ceea ce este rău mă provoacă.		
25.	*A despica firul în patru* înseamnă pentru mine pierdere de timp.		
26.	Am încredere în mine.		
27.	Important în viaţă este să încerci.		
28.	Într-o dispută nu ţin să am ultimul cuvânt.		
29.	Nu-mi place să văd oameni posomorâţi în preajma mea.		
30.	Pentru un om necăjit, o vorbă bună face cât o avere.		

De reţinut!

Pentru stabilirea profilului dumneavoastră, acordaţi câte *2 puncte* pentru fiecare răspuns marcat cu *X* pentru *Da*, astfel:

Comunicare			*Încredere în sine*			*Flexibilitate*		
Item	**Da**	**Nu**	**Item**	**Da**	**Nu**	**Item**	**Da**	**Nu**
2			**5**			**1**		
3			**9**			**4**		
6			**13**			**8**		
7			**15**			**10**		
12			**17**			**11**		
14			**21**			**16**		
19			**23**			**18**		
20			**26**			**22**		
24			**27**			**25**		
30			**29**			**28**		
Scor total			**Scor total**			**Scor total**		

Urmărind răspunsurile înregistrate, scorul cel mai mare sugerează strategia prin care reuşiţi să vă păstraţi buna-dispoziţie şi să alegeţi calea cea mai sigură spre succes. În ansamblu, scorurile cu valori de *peste 10 puncte* creionează un profil psihologic optim, caracterizat prin *disponibilitate faţă de lucrul în echipă, încredere în propriile forţe şi capacitate de adaptare în condiţii de neprevăzut.*

Dacă scorul înregistrat la Comunicare *este cuprins între 20 şi 8 puncte*: se poate spune despre dumneavoastră că sunteţi destinat unei cariere de succes în domeniul relaţiilor publice (PR – *public rellation*).

Atent la detalii, cu o foarte bună fluenţă verbală, nu vă lăsaţi uşor afectat de criticile ce vi se aduc. Imaginativ, atras de ceea ce este nou, aveţi puterea să duceţi lucrurile până la capăt, aşa cum vă propuneţi. Cu simţul umorului, vi se întâmplă să mai zâmbiţi pe sub mustaţă la o vorbă de duh, spusă de unul dintre colaboratorii dumneavoastră.

Adaptabil la suprasolicitare, câştigaţi cu uşurinţă încrederea celor din jur. Când nu cunoaşteţi o problemă, consideraţi că este normal să cereţi un sfat. Spontan, natural din fire, susţineţi echipa din care faceţi parte, iar pentru cel care a greşit, găsiţi o vorbă de încurajare.

Dacă scorul înregistrat la Comunicare *este cuprins între 7 şi 0 puncte*: trebuie să apreciaţi aceasta ca un semnal de alarmă. Încordat, cu veşnice frământări, riscaţi să vă scufundaţi într-o mare de tristeţe. Prudent, uşor inhibat, aveţi tendinţa de a despica firul în patru. Nejustificat, tindeţi spre singurătate, fiindu-vă teamă să spuneţi ceea ce aveţi pe suflet. Inflexibilitatea părinţilor v-a impus un stil de gândire spartan. Chiar şi când simţiţi nevoia de ajutor, fie şi sub forma unei vorbe, preferaţi să rămâneţi singur.

Glumele spuse de cei din jur nu fac decât să vă dezguste. Atent la detalii, analizaţi orice lucru. Cel care zâmbeşte nu prezintă încredere şi pentru dumneavoastră. Nimic din ceea

ce vă provoca în trecut nu mai prezintă interes. Este posibil ca lucruri grele să vă încerce viaţa şi să vă împingă spre un sentiment de nefericire. Acordaţi prea multă importanţă la *ce se poate spune despre dumneavoastră.*

Dacă scorul dumneavoastră la Încrederea în sine *înregistrează valori cuprinse între 20 şi 8 puncte*: se poate spune că sunteţi un bun candidat la trupele speciale. Optimismul, încrederea în propriile forţe, spontaneitatea de care daţi dovadă, toate acestea nu fac decât să contureze un profil al învingătorului.

Orientat spre acţiune, găsiţi întotdeauna răspunsul potrivit la orice situaţie de criză. Încăpăţânat, nu cedaţi uşor în faţa dificultăţilor. Chiar şi când a-ţi greşit, aveţi puterea să o luaţi de la început. Practic, realist, nu uitaţi că viaţa înseamnă şi distracţie, nu însă în detrimentul sarcinilor dumneavoastră de muncă.

Dacă scorul dumneavoastră este cuprins între 7 şi 0 puncte, la Încrederea în sine: se impune o autoevaluare a propriei personalităţi. Sufletist, sensibil, tindeţi să deveniţi un om de sacrificiu pentru ceilalţi. Neîncrezător în propriile forţe, fără puterea de a spune ceea ce vă doare, nu faceţi decât să vă alungaţi buna dispoziţie.

Inhibat, cu obiceiul de a despica firul în patru, tindeţi să vedeţi lucrurile mai mult în negru. Pesimist, dedicat numai lucrului, riscaţi să pierdeţi bucuriile vieţii. Aveţi nevoie de mai multă încredere în propriile forţe.

Dacă scorul dumneavoastră la Flexibilitate *este cuprins între 20 şi 8 puncte*: se poate spune că aveţi o parte din calităţile unui negociator de succes în afaceri. Optimist, încrezător în cele ce vă propuneţi să înfăptuiţi, vă impuneţi cu uşurinţă în grupul în care lucraţi. Abil, cu o bună capacitate de adaptare, reuşiţi adesea să faceţi dintr-un insucces un adevărat succes.

În permanentă mişcare, cu simţul umorului, luaţi viaţa aşa cum este ea. Chiar dacă vi se poate reproşa că nu luaţi

lucrurile mai în serios, ştiţi bine ce aveţi de făcut. Responsabil, cu o bună stabilitate emoţională, în faţa şefilor ziceţi ca ei, dar faceţi numai după cum gândiţi. Calm, suportaţi critica, folosindu-vă de aceasta pentru a mări preţul la un produs. Flexibil, chiar înţelegător, nu sunteţi o fire răzbunătoare. Deşi nu uitaţi niciodată, îl iertaţi destul de uşor pe cel care v-a trădat încrederea.

Dacă scorul dumneavoastră înregistrează la Flexibilitate *valori cuprinse între 7 şi 0 puncte*: vă detaşaţi prin conformism, dus uneori până la extreme. Sever, nu vă iertaţi uşor micile slăbiciuni şi tindeţi să vă impuneţi perfecţiunea în tot ceea ce faceţi. Atent la tot ceea ce se petrece, luaţi lucrurile mult prea în serios. Cel care v-a jignit, chiar şi printr-o glumă nevinovată, riscă să primească o palmă. Nu uitaţi şi nici nu iertaţi uşor dacă cineva şi-a permis să vă dezamăgească.

Încordat, cu frământări şi nemulţumiri bine ascunse, puneţi la inimă toate lucrurile rele. Învăţaţi să zâmbiţi şi nu uitaţi că în viaţă sănătatea este mai presus decât toate.

Noi vă dorim deja succes!

Bibliografie selectivă

Albu, M., *Construirea şi utilizarea testelor psihologice*, Editura Clusium, Cluj-Napoca, 1988.

Andrews, T.G., *Méthodes de la psychologie*, Presses Universitaires de France, Paris, 1952.

Arădăvoaice, Gh.; Popescu, Şt., *Autocunoaşterea personalităţii. Teste psihologice de autoevaluare*, Editura Antet, Oradea, 1988.

Belbin, R.M. (1981), *Management Teams*, Butterworth Heinemann Ltd. Johnson&Johnson, *apud* Codecs, Centre for Open Distance Education Romania, *Managementul Dezvoltării şi Schimbării*, vol. 6, 1997.

Carter, P.; Russel, K., *Teste de inteligenţă*, vol. 1-2, Editura Aldo Press, Bucureşti, 1988.

Chelcea, A. (coord.), *Psihoteste*, Editura Societăţii Ştiinţă şi Tehnică, Bucureşti, 1994.

Chelcea, A. (coord.), *Psihoteste II. Cunoaşterea de sine şi a celorlalţi*, Editura Societăţii Ştiinţă şi Tehnică, Bucureşti, 1997.

Chelcea, S., „Stimularea imaginaţiei creatoare", în *Autocunoaştere – Creativitate –Personalitate*, supliment al revistei *Ştiinţă şi tehnică*, Bucureşti, 1998.

Chelcea, S., *Personalitate şi societate în tranziţie*, Editura Societăţii Ştiinţă şi Tehnică, Bucureşti, 1994.

Coldea, D., „Selecţia psihologică a personalului care acţionează în condiţii de risc ridicat", Teză de doctorat, Universitatea „Babeş-Bolyai" Cluj-Napoca, 2004.

Cosmovici, A. (coord.), *Metode pentru cunoaşterea personalităţii*, Editura Medicală, Bucureşti, 1971.

Eysenck, H.J., *Teste de inteligenţă*, Editura Aldo Press, Bucureşti, 1998.

Graham, H.T.; Bennett, R., *Human Resource Management*, F.T. Prentice Hall, Londra, 1998.

Golu, M., *Fundamentele Psihologiei*, Editura Fundaţiei „România de Mâine", Bucureşti, 2002.

Golu, M., „Psihologia personalităţii", note de curs, Universitatea „Titu Maiorescu", Bucureşti, 2004.

Hăvârneanu, C., *Cunoaşterea psihologică a persoanei*, Editura Polirom, Iaşi, 2000.

Holban, I. (coord.), *Cunoaşterea elevului. O sinteză a metodelor*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1978.

Horghidan, V., *Metode de psihodiagnostic*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1997.

Illi, Şt., „Repere psihice ale caracterului", în *Autocunoaştere - Creativitate - Personalitate*, supliment al revistei *Ştiinţă şi tehnică*, Bucureşti, 1998.

Lisievici, P., *Teste de cunoştinţe*, Institutul de Ştiinţe ale Educaţiei, Casa Corpului Didactic, Târgovişte, 1993.

Mitrofan, N., *Testarea psihologică a copilului mic*, Editura Mihaela Press, Bucureşti, 1997.

Neculau, A. (coord.), *29 de teste pentru a te cunoaşte*, Editura Polirom, Iaşi, 1996.

Papae, R.M., *Teste de inteligenţă*, Bucureşti, 1994.

Pitariu, H.D., „Testul psihologic: iluzie şi realitate", în *Autocunoaştere - Creativitate - Personalitate*, supliment al revistei *Ştiinţă şi tehnică*, Bucureşti, 1998.

Popescu, D.; Chivu, I. (1998), *Conducerea afacerilor*, Editura Economică, Bucureşti, 1998.

Popescu, D., *Arta de a comunica*, Editura Economică, Bucureşti, 1998.

Radu, N., „Cunoaşterea de sine. Teste psihologice", în revista *Spirit Militar Modern*, Bucureşti, 2006.

Roşca, M., *Metode de psihodiagnostic*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1972.

Siewert, H.H.; Siewert, R., *Testele pot fi trecute*, Editura Gemma Press, Bucureşti, 2000.

Siewert, H.H., *Teste de personalitate*, Editura Teora, Bucureşti, 2001.

Senger, G.; Hoffmann, W., *Cum să ne calculăm coeficientul de personalitate*, Editura Gemma Press, Bucureşti, 1998.

Şchiopu, U., *Dicţionar de Psihologie*, Editura Babel, Bucureşti, 1997.

Şchiopu, U., „Profiluri psihologice", în *Autocunoaştere – Creativitate – Personalitate*, supliment al revistei *Ştiinţă şi tehnică*, Bucureşti, 1998.

Şchiopu, U., „Cărui tip de personalitate aparţineţi ?", în *Autocunoaştere – Creativitate – Personalitate*, supliment al revistei *Ştiinţă şi tehnică*, Bucureşti, 1998.

Verza, E. (coord.), „The complex diagnosis : the formativ learning approach in Romania", în *Magazine of Psychology*, vol. 174/2, 1987.

Zapan, Gh., *Cunoaşterea şi aprecierea obiectivă a personalităţii*, Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1984.

Zlate, M., *Eul şi personalitatea*, Editura Trei, Bucureşti, 1999.

Cuprins

Mulţumiri 9

Argument – La ce serveşte testarea psihologică ? 11

Cum să ne învingem teama de examenul psihologic . . . 17

Gânduri despre psihologi 27

Autocunoaşterea prin teste psihologice 29

Să ne măsurăm QI-ul 29
Teste de inteligenţă 30
Atenţia vă caracterizează? 47
Descoperiţi acul în carul cu fân? 51
Ce ar fi omul fără memorie? 55
Aveţi *memorie de elefant*? 58
Ştiţi să câştigaţi în viaţă? 62
Vă place riscul? 66
Cunoşti totul despre tine ? 69
Aveţi calităţi de luptător? 72
Vă consideraţi o persoană sensibilă? 76
Sunteţi un învingător? 79
Te bucuri de viaţă? 83

Reuşiţi să depăşiţi obstacolele? 86
Sunteţi optimist? 90
Simţiţi că staţi pe un butoi cu pulbere? 94
Sunteţi tocilar? 97
V-ar plăcea să fiţi un războinic? 101
Sunteţi un colaborator? 105
Mergem mai departe? 113
Aveţi puterea de a vă schimba? 116
Vă este teamă de necunoscut? 119
Ţineţi la disciplină? 123
Vă simţiţi nedreptăţit? 127
Vă interesează schimbarea? 132
Vreţi să ştiţi cât mai mult? 136
Sunteţi un idealist? 139
Suferiţi de insomnie? 143
Ce meserie vi se potriveşte? 147
Comunicaţi fără probleme? 152
Sunteţi un supravieţuitor? 156
Credeţi în ceea ce lucraţi? 160
Sunteţi *omul cu relaţiile*? 162
Aveţi aptitudini de conducere? 170
Faceţi haz de necaz? 175

Bibliografie selectivă 181

au apărut:

Charly Cungi – *Cum putem scăpa de stres*

Sylvie Lair – *Cum să memorăm*

Charly Cungi – *Cum să ne afirmăm*

Charly Cungi, Ivon-Druon Note – *Cum să facem faţă depresiei*

Alain Brulé – *Cum dialogăm şi cum convingem*

Brigitte Bouillerce, Françoise Rousseau – *Cum să ne motivăm*

Jean Félix Fiehl – *Cum să ne realizăm proiectele*

Patrik Traube – *Cum să ne alegem psihoterapeutul. Incursiune în psihoterapie*

Brigitte Bouillerce, Emmanuel Carré – *Cum să ne dezvoltăm creativitatea*

Renée Marti – *Cum să evităm eşecurile*

Jean-Denis Ménard – *Cum să ne administrăm timpul*

Adrian Neculau (coord.) – *Cunoaşte-te pe tine însuţi*

Christophe de Jaeger – *Cum să rămânem tineri*

Adrian Neculau (coord.) – *Cunoaşte-l pe celălalt*

Kyra Mesich – *Manual de supravieţuire pentru cei sensibili*

Guy Missoum – *Am reuşit! Strategii, tehnici şi metode*

Yvon Dalat – *Ghidul reuşitei tale profesionale*

Peter Colwell – *Cheia succesului. Drumul tău către reuşită*

Brian Clegg – *Dezvoltarea personală. Curs rapid*

Érica Guilane-Nachez – *Şansa e de partea ta! Metode şi tehnici de autocunoaştere*

Kathy Glover Scott – *Femeia de succes*

Brian Clegg, Paul Birch – *Creativitatea. Curs rapid*

Brian Clegg, Paul Birch – *Arta de a-i conduce pe ceilalţi. Curs rapid*

Richard Denny – *Cum să comunici ca să câştigi. Secretele unei comunicări de succes*

Gisèle Commarmond, Alain Exiga – *Arta de a comunica şi de a convinge*

Richard Denny – *Încrede-te în tine însuţi. Descoperă-ţi potenţialul pentru succes şi fericire*

Ros Taylor, John Humphrey – *Cum să ajungi în top*

Ştefan Prutianu – *Antrenamentul abilităţilor de comunicare*

Louise Masson – *Politeţea înainte de toate. Cum să reuşeşti în afaceri*

Sylvie Royant-Parola – *Cum scăpăm de insomnii*

Érica Guilane-Nachez – *Transa, hipnoza şi autohipnoza. Magia comunicării*

Carole Collins, Carolyn Christison – *Trezeşte-te ! E mai târziu decât crezi*

Léo Léderrey – *Descurcă-te cum poţi*

Karyn C. Rybacki, Donald J. Rybacki – *O introducere în arta argumentării. Pledarea şi respingerea argumentelor*

Charly Cungi, Serge Limousin – *Metode şi tehnici de relaxare*

Georgeta Pânişoară, Ion-Ovidiu Pânişoară – *Managementul resurselor umane. Ghid practic*

Richard Denny – *Cum să te motivezi ca să câştigi*

Ştefan Prutianu – *Antrenamentul abilităţilor de comunicare. Limbaje ascunse*

Sorin Ene – *Cum să ne învingem teama*

Philippe Turchet – *Sinergologia. De la limbajul trupului la arta de a citi gândurile celuilalt*

Mary Hartley – *Limbajul trupului la serviciu*

Mioara Dragostin – *Ghid practic de vestimentaţie pentru profesionişti*

Karyn C. Rybacki, Donald J. Rybacki – *Arta argumentării. Manualul profesorului şi compendiu de teste*

Andra Şerbănescu – *Cum se scrie un text (ediţia a III-a)*

Sorin Ene – *Cum reacţionăm la stres*

David Givens – *Semnele dragostei şi limbajul trupului. Ghid practic pentru îndrăgostiţi*

Milton Cameron – *Comunicarea prin gesturi şi atitudini. Cum să înveţi limbajul trupului*

Valérie Clisson, Arnaud Duval – *Teste de logică. Exerciţii şi soluţii*

Debbie Hall – *Cum să ne învingem timiditatea. Tehnici de comunicare eficientă*

Milton Cameron – *Arta de a-l asculta pe celălalt. Secretele unei comunicări reuşite*

Sandrine Coussinoux, Dominique Imbert, Natacha Quintard – *Teste şi exerciţii pentru dezvoltarea memoriei*

Nelson Bouchard – *Rezolvarea conflictelor la serviciu. Tipuri de personalitate şi soluţii*

Nicolae Radu – *Teste psihologice pentru orientarea în carieră şi autocunoaştere*

în pregătire:

Paco Underhill – *Arta de a cumpăra. De ce ne place shopping-ul*

Bill Faust, Michael Faust – *CV-ul perfect. Tot ce trebuie să ştii, să spui şi să faci ca să obţii postul dorit*